

Leichtigkeit lernen

Basis-Seminar Alexander-Technik



Möchten Sie Ihr (Bewegungs-) Verhalten eigenständig verbessern? Möchten Sie Ihre Anspannungen loswerden und besser mit Stress umgehen? Lernen Sie, wie Sie im Alltag schonend mit Ihren mentalen und körperlichen Kräften umgehen! Erleben Sie am eigenen Leib, wie beschwerdefrei Ihre Bewegungen und Tätigkeiten sein können.

Dieses vorwiegend praktisch angelegte Intensiv-Seminar ist zum Kennenlernen und Vertiefen der Alexander-Technik ideal!

- Inhalte** Wie baue ich Stress und innere Spannung ab?
Wie reduziere ich meine Verspannungen?
Wie verbessere ich meine alltäglichen (oder beruflichen) Bewegungen / Haltung?
Wie erlerne ich eine bewusste Selbststeuerung?
Wie schule ich meine Selbstwahrnehmung?
- Zielgruppe** alle Interessierten; Intensiv-Seminar mit kleiner Teilnehmerzahl
- Termin** **So. 25. Juni 2016**
11.00 h – 15.00 h
- Seminargebühr** 80 Euro
- Seminarort** Degerstr. 38, 40235 Düsseldorf
- Anmeldung** info@irma-hesz.de oder 0211-788 67 80
Bitte reservieren Sie Ihren Teilnehmerplatz telefonisch oder per Email. Sie erhalten anschließend eine Bestätigungsmail mit weiteren Informationen für Ihre verbindliche Anmeldung.