**Tag der Alexander-Technik für einen gesunden Rücken**

**Freitag, 28. Juni 2024,** **14 - 18 Uhr**

**Entdecken Sie die Alexander-Technik für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken!**

**Kommen Sie ohne Anmeldung vorbei.**

**Kostenfrei. Spenden willkommen.**

**Was die Alexander-Technik für Ihre Rückengesundheit bietet:**

* **Konstruktive Ruhelage für einen gesunden Rücken:** Lernen Sie, wie Sie mit der konstruktiven Ruhelage Rückenschmerzen vorbeugen und lindern können.
* **Verbesserung von Bewegungsabläufen im Alltag:** Praktische Tipps und Übungen zeigen Ihnen, wie Sie Ihre täglichen Aktivitäten rückenfreundlicher gestalten können, um langfristig die Belastung auf Ihren Rücken zu reduzieren.
* **Achtsames Gehen in Präsenz:** Kommen Sie am Beispiel der Anwendung der Alexander-Technik bei der Alltagsaktivität Gehen in Kontakt mit **Präsenz** als einem Weg zur Stressreduzierung und damit zu verbesserter Rückengesundheit.

 **Unser Angebot**

**14.00 – 14.30**: **Begrüßung** und **Einführung in die Alexander-Technik** für eine gesunde Wirbelsäule

**14.30 – 17.30: Individuelle Arbeit** – Einzelgespräche und praktische Arbeit für persönliche Anliegen

**Workshops –** parallel zur Einzelarbeit

**14.30 – 15.15**: **Konstruktive Ruhelage für einen gesunden Rücken**

**15.30 – 16.15**: **Verbesserung von Bewegungsabläufen im Alltag**

**16.30 – 17.15: Achtsames Gehen in Präsenz**

**Wer?** Ein Team von vom Alexander-Technik-Verband Deutschland / ATVD. e.V. zertifizierten Berliner Lehrerinnen und Lehrern der F.M. Alexander-Technik freut sich darauf, Sie an diesem Tag begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen die Alexander-Technik als einen effektiven Weg zu einer gesunden Wirbelsäule zu erkunden.

**Das Team: Gisela Baermann, Vladimir Dziomba, Patricia Fesenmeyer, Gabriele Seidler, Meike Strohbach, Mariangela Tinelli, Irmel Weber**

**Wo?**

**Ausbildungszentrum für F.M. Alexander-Technik Berlin**,

Dieffenbachstraße 35, 10967 Berlin-Kreuzberg, 2. Hof, Quergebäude,

U 8 - Schönleinstraße / Bus M 41 Haltestelle Schönleinstraße