

Tag der Alexander-Technik für einen gesunden Rücken

Samstag, 18. Januar 2025, 14 – 17.30 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: Michael Benter, Patricia Fesenmeyer, Gabriele Seidler, Irmel Weber, Angelika Wichert

Wo?

Ausbildungszentrum für F.M. Alexander-Technik Berlin,

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

U 8 - Schönleinstraße / Bus M 41 Haltestelle Schönleinstraße