

Vorstellung der Alexander-Technik als Gesundheitsprävention in Behörden und Unternehmen

Ich bin Lehrerin für Alexander-Technik (ATVD).

Alexander-Technik ist der Weg für koordinierte Bewegungen und natürliche Körperaufrichtung als Grundlage für gesunde Mitarbeiter Ihrer Behörde.

Durch Bewusstwerden ungünstiger Bewegungsmuster, die Anspannung und innere Unruhe verursachen, können Sie sich mit Hilfe von Alexander-Technik neu orientieren, z.B. am PC-Arbeitsplatz, beim Sprechen und bei Präsentationen.

Wir arbeiten ganz anders, wenn wir wissen, wie wir selbst mit uns umgehen, z. B. wenn wir sitzen, wenn wir etwas tragen, uns bücken oder uns strecken.

Durch die Alexander-Technik können Ermüdungs- und Anspannungserscheinungen gemindert und auftretende krankheitsbedingte Ausfälle vermieden werden.

Sie wirkt vorbeugend bei unterschiedlichen Beschwerden, wie z. B. Rückenproblemen und Verspannungen in Hand, Unterarm und Schulter, verursacht durch ungünstige Bedienung von Tastatur und Maus.

Durch angemessenen Muskelgebrauch ist zu große Anspannung nicht mehr nötig .

Das Leistungsvermögen wird gesteigert. Wir arbeiten effektiver und mit mehr Gelassenheit.

Einführungskurse in Gruppen, vier Abende ca. 60 Minuten

Einzelunterricht, 30 Minuten am Arbeitsplatz

Nutzen: müheloser bewusster und koordinierter Umgang mit sich selbst im Büro.

Eva-Maria Freyer

kontakt@freyer-mit-alexandertechnik.de

www.freyer-mit-alexandertechnik.de

Tel: 030 46605310

Mobil: 0176 52703717