

## Vorstellung der Alexander-Technik für Schüler und Lehrer

Ich bin Lehrerin der Alexander-Technik (ATVD).

Alexander-Technik ist der Weg für koordinierte Bewegungen und natürliche Körperaufrichtung als Grundlage für Gesundheit.

Durch das Erlernen der Alexander-Technik kommt es zur Verbesserung von schulischen und beruflichen Fähigkeiten.

Gleichzeitig beugen die Lernenden gesundheitlichen Beschwerden vor.

Die Anwendung der Alexander-Technik fördert die Aufmerksamkeit und die Freude beim schulischen Lernen.

Koordiniertes Bewegen, gelassenes Reagieren, freies Atmen und bewusstes Handeln sind Themen der Alexander-Technik.

Wenn wir wissen, wie wir selbst mit uns umgehen, beim sitzen, schreiben, lesen, sprechen und bewegen, dann beugen wir übermäßige Ermüdung, Konzentrationsmangel und Rückenproblemen vor.

Gesundheit, Energie und waches Denken sind positive Wirkungen der Alexander-Technik.

Sie sie ein kraftvoller und zugleich sanfter Weg für die eigene Persönlichkeit.

Einführungskurse in Gruppen von 5 – 10 Teilnehmern, vier Abende ca. 60 Minuten  
Einzelunterricht, 30 Minuten

Nutzen: bewusster und koordinierter Umgang mit sich selbst

Kontakt: Eva-Maria Freyer

[kontakt@freyer-mit-alexandertechnik.de](mailto:kontakt@freyer-mit-alexandertechnik.de)

[www.freyer-mit-alexandertechnik.de](http://www.freyer-mit-alexandertechnik.de)

Tel: 030 46605310

Mobil: 0176 52703717