

Kursausschreibung



Ihre Körperhaltung hat einen grossen Einfluss darauf, wie Sie auf andere Menschen wirken. Eine attraktive Körperhaltung unterstützt Ihre positive Ausstrahlung und verhilft Ihnen zu mehr Leichtigkeit.

In kleinen Gruppen lernen Sie mit Hilfe der Alexander Technik, Ihre Körperhaltung zu verbessern und Anspannungen wieder in Energie und Gelassenheit umzuwandeln. Dank praktischen Übungen können Sie das Gelernte leicht in Ihren Alltag integrieren.

Für noch mehr Selbstvertrauen und Gesundheit in Ihrem Leben.

Kursorte:

Baden und Widen

Kursdaten:

6 x 1.5 Std.

Die Daten finden Sie unter
alexandertechnikmeyer.ch

Kosten:

CHF 270.-

Inhalte:

- Körperwahrnehmung verbessern
- eigene Gewohnheiten erkennen
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Ökonomische Bewegungen und ökonomisches Sitzen
- neue Bewegungsabläufe kennen lernen

Leitung:

Beatrice Meyer-Thüler

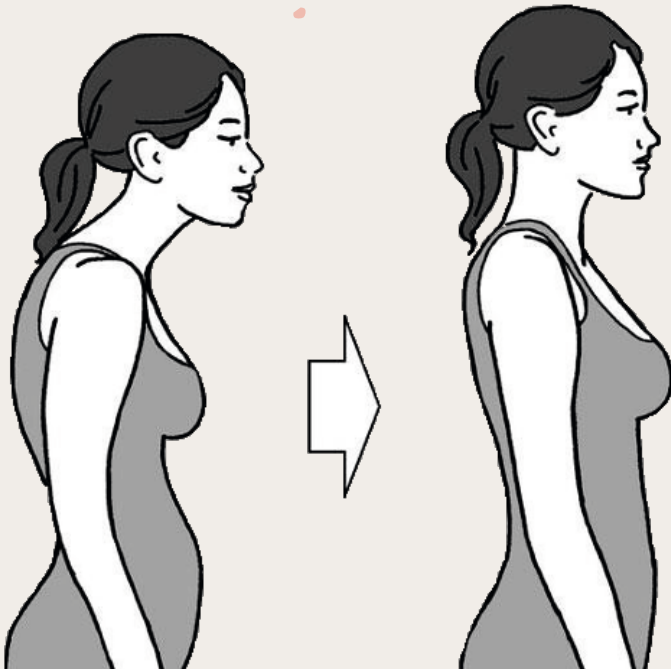
Dipl. Alexander Technik Therapeutin

Praxis in Rütihof und Wettingen



Anmeldung unter 076 750 49 04,
oder per Mail info@alexandertechnikmeyer.ch

Kursangebot:



Eine attraktive Körperhaltung