

## KURS - Alexander Technik & Malen

2 Samstagmorgen im November 2020



---

**Daten:** 14.11. & 28.11.2020  
**Zeit:** 9.30 – 12.30 Uhr  
**Kosten:** Fr. 190.-- , inkl. Material & Snacks  
**Ort:** Atelier mal-impuls, 5405 Baden-Dättwil  
**Leitung:** Beatrice Meyer (Alexander Technik), Marianne Wiederkehr (Malen)

An diesen beiden Morgen gehen wir unseren eigenen Bewegungsmustern und Glaubenssätzen nach.

Mit inspirierenden Übungen nimmst du achtsam deine Haltung und deine Bewegungsdynamiken wahr und bringst kleine Veränderungen ins System. Beim Malen werden diese neu erlebten Wahrnehmungen bestärkt, nochmals gefestigt und liebevoll in dein Körpersystem verankert.

Wir arbeiten mit spannenden Tools der Körperarbeit, mit der Kraft der Farben und beziehen verschiedene Ebenen (Sprache, Gefühle, Spiele...) mit ein.

Ein achtsamer und zugleich lustvoller Kurs, der deine Körperwahrnehmung stärkt und dich deine eigenen Bewegungsmuster und Glaubenssätze erkennen lässt. Für mehr Gesundheit und Selbstvertrauen in deinem Leben.

Wir freuen uns auf dich!

Beatrice Meyer

Marianne Wiederkehr

Alexander Technik-Therapeutin  
[www.alexandertechnikmeyer.ch](http://www.alexandertechnikmeyer.ch)

Maltherapeutin  
[www.mal-impuls.ch](http://www.mal-impuls.ch)



Anmeldung gerne per Mail bis 2. November 2020 an  
[info@alexandertechnikmeyer.ch](mailto:info@alexandertechnikmeyer.ch) oder [marianne@mal-impuls.ch](mailto:marianne@mal-impuls.ch)

**Hinweis:** Teilnehmerzahl beschränkt! Max. 10 Personen