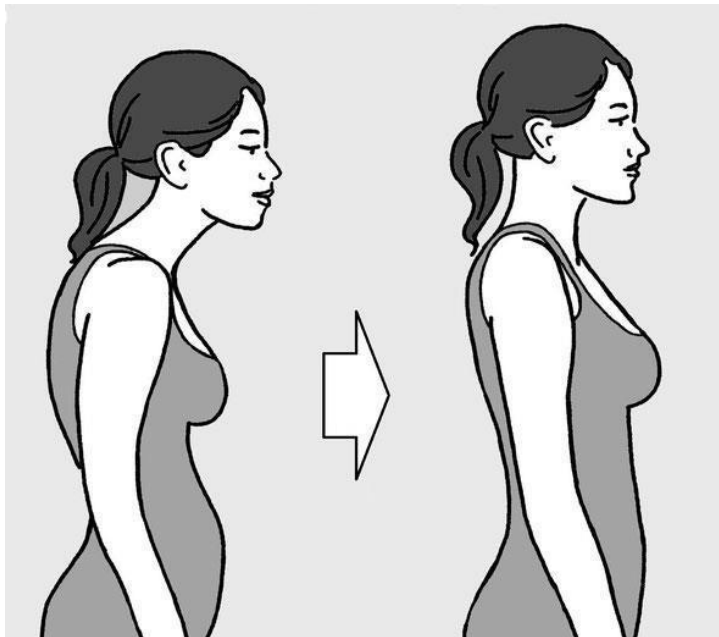




## Kursangebot



### Mehr Präsenz durch eine attraktive Körperhaltung

#### Kursausschreibung

Ihre Körperhaltung hat einen grossen Einfluss darauf, wie Sie auf andere wirken. Eine attraktive Körperhaltung unterstützt eine positive Ausstrahlung und verhilft Ihnen zu mehr Leichtigkeit. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie sich im beruflichen oder privaten Umfeld bewegen.

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

#### Kursinhalte

- Körperwahrnehmung verbessern
- Eigene Gewohnheiten erkennen
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Ökonomische Bewegungen und ökonomisches Sitzen
- Neue Bewegungsabläufe kennen lernen

**Kursdauer: Montagabend: 17. | 24. & 31. Oktober, 14. | 21. | 28. November**  
18.00 - 19.30 Uhr (Kurs 1) oder von 20.00 - 21.30 Uhr (Kurs 2)

**Kurskosten:** CHF 270.-

**Kursort:** Sebastianskapelle, Kirchplatz 11, Baden

**Kursleitung und weitere Informationen:**

Beatrice Meyer, [www.koerpertherapie-baden.ch](http://www.koerpertherapie-baden.ch)

**Jetzt anmelden!**  
**[info@alexandertechnikmeyer.ch](mailto:info@alexandertechnikmeyer.ch)**  
**oder 076 750 49 04**

