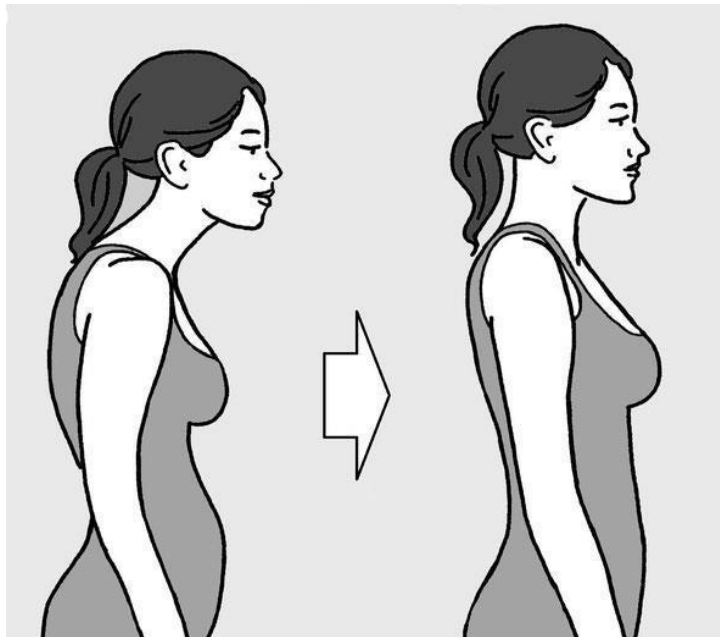




Kursangebot



Mehr Präsenz durch eine attraktive Körperhaltung

Kursausschreibung

Deine Körperhaltung hat einen grossen Einfluss darauf, wie du auf andere wirkst. Eine attraktive Körperhaltung unterstützt eine positive Ausstrahlung und verhilft dir zu mehr Präsenz und Leichtigkeit. Dabei spielt es keine Rolle, ob du dich im beruflichen oder privaten Umfeld bewegst.

In kleinen Gruppen lernst du, deine Körperhaltung zu verbessern, Anstrengungen, Anspannungen und Erschöpfung wieder in Energie und Gelassenheit umzuwandeln. Dank praktischen Übungen aus der AlexanderTechnik kannst du das Gelernte leicht in deinen Alltag integrieren.

Kursinhalte

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

Kursdauer: Montag, 20. & 27. Februar, 6. / 13. / 20. & 27. März 2023
18.00 - 19.30 Uhr (Kurs 1) | 20.00 - 21.30 Uhr (Kurs 2)

Kurskosten: CHF 270.-

Kursort: Sebastianskapelle, Kirchplatz 11, Baden

Kursleitung und weitere Informationen:

Beatrice Meyer, www.körpertherapie-baden.ch

Jetzt anmelden!
info@alexandertechnikmeyer.ch
oder 076 750 49 04

