



SITZEN



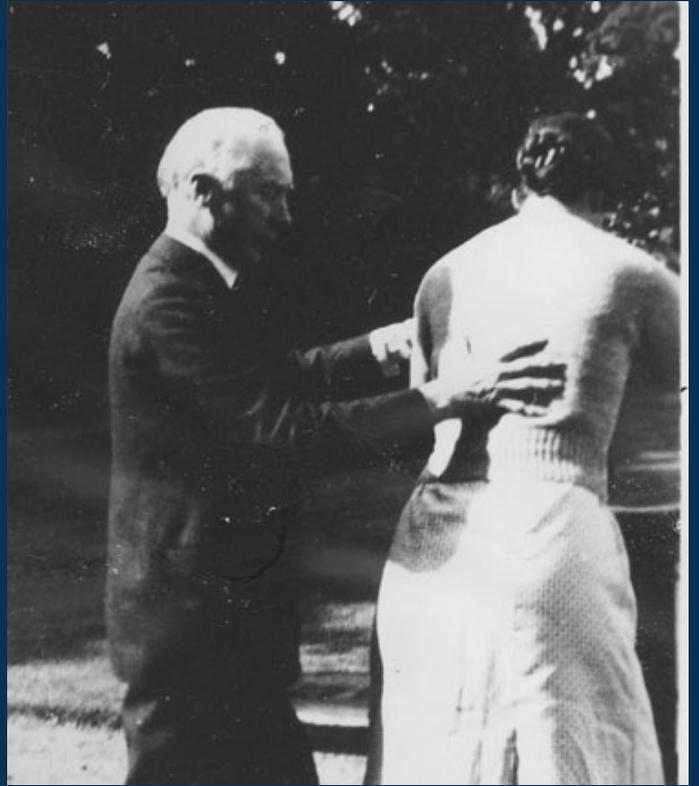
WIE JETZT?!



...mit der Alexander-Technik!

Sitzen ist das neue Rauchen. „Ja, aber keiner erklärt mir, wie es gehen kann!“ Wir schon. Und wir erklären es nicht nur, sondern wir zeigen es auch. Wir Alexander-Technik-Lehrer sind darin geschult, dir mit unseren Händen und Worten ein spürbar leichteres, körperliches Erlebnis vom Sitzen zu vermitteln. Eine bessere Form des Sitzens kannst du selbst finden und nicht nur dein ergonomischer Stuhl.

Erlebe wie dich dein Rücken trägt!



F.M. Alexander (1869-1955), Bild oben, legte den Grundstein für die Technik, die es ermöglicht, ungünstige Gewohnheiten im Denken und der Bewegung zu überwinden. Die Alexander-Technik ist ein präventiver Ansatz, der hilft ein besseres Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln, um Stress zu vermeiden und zu regulieren. So werden Dysbalancen früher erkannt und eine Sensibilität für die eigenen Kräfte geschaffen. Das individuell gesteigerte Wohlbefinden und die Selbstverantwortung übertragen sich günstig auf die Atmosphäre im Team.

Teamevent

mit acht Teilnehmern
an zwei Tagen je drei Stunden

- Einführung in die Alexander-Technik
- Beispielhafte individuelle Anwendung
- Anschauliche, alltagsbezogene Zusammenhänge der Anatomie
- Praktischer Transfer für die Körperpositionen am Arbeitsplatz

Zusätzliche Einzelssessions

je 45 Minuten

- Intensive, individuelle Betrachtung
- Persönliche Fragestellungen

Regelmäßige Fortführung und Vertiefung

z.B. weitere Einzelssessions, Morgengruß



Module:

Teamevent

pauschal 1.100 Euro

Einzelssessions

80 Euro pro Session
45 Minuten

Morgengruß

30 Euro pro Person oder eine Pauschale,
bis zu acht Teilnehmer, 50 Minuten



An der Musikhochschule München lernte ich die Alexander-Technik kennen und absolvierte nach meinem Studienabschluss, Musik in künstlerischer und pädagogischer Richtung, von 2012 bis 2015 die Ausbildung zum Lehrer für Alexander-Technik. Seitdem unterrichte ich in Form von Privatstunden und Seminaren. Regelmäßig wirke ich in der Lehrerausbildung am ATAZ, dem Alexander-Technik Ausbildungszentrum München, mit.

Weitere Informationen:
www.ataz.de/manuel-eberle



ALEXANDER-TECHNIK
AUSBILDUNGSZENTRUM

Manuel Eberle
Amalienstraße 41
80799 München

m.eberle@ataz.de
+49 89 23749941
+49 176 32515672