

Basiskurse Alexandertechnik

Vom guten Umgang mit mir Selbst

Die Alexandertechnik

Die Praxis der Alexander-Arbeit ermöglicht das Wiedererlernen eines bewußten, achtsamen und harmonischen Umgangs mit sich selbst als ganzer Person (körperlich-geistig-seelisch) bei allen Tätigkeiten und in allen Lebenslagen.

Sie befähigt Schritt für Schritt das loszulassen, womit Du Dir im Wege stehst und zuzulassen was Dich im Wohl-Sein und Einfach-Da-Sein unterstützt.

Koordination und Haltung können sich verbessern und übermäßige Spannungen lösen. Bewegungen werden müheloser, die Körpersprache wirkt authentischer, der Gesamtausdruck wird lebendiger und selbstbewusster. Vermehrt werden Gelassenheit und innere Ruhe zugänglich und ein bewussteres Im-Jetzt-Sein lebbar - auch in fordernden Situationen und Stressmomenten.

Die Alexandertechnik beruht auf Prinzipien, die schrittweise erlernbar sind und die sich ganz praktisch und direkt bei allen Tätigkeiten anwenden lassen, ohne dafür extra Übungen machen zu müssen. Sie bietet alltagstaugliche und wirksame Mittel für eine bewusste Selbstfürsorge.

Der Basiskurs

ist geeignet für alle Interessierten, die die Alexandertechnik und deren Anwendung kennen lernen möchten. Wir arbeiten in der Gruppe und in begleiteter Eigenarbeit ganz alltags- und praxisbezogen. Eigene Themen und Fragen dürfen gerne eingebracht werden.

Termine in 2016

jeden zweiten Monat, an einem Samstag Nachmittag von 14.00 bis 17.00 Uhr

am 19. März / 14. Mai / 23. Juli / 24. September / 19. November

- Teilnehmende:** max. 5 Personen
- Teilnahmebeitrag:** 70,00 Euro je Kurs
- Veranstaltungsort:** Praxis Klosestraße 33, 76137 Karlsruhe (Nähe Hauptbahnhof)
- Anmeldung & Buchung:** bitte bis spätestens 14 Tage vor dem Kurs per Telefon oder e-mail und mit Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto:
Bettina Pfefferle, Deutsche Kreditbank, IBAN: DE04120300001006365652

bettina karla pfefferle
Alexandertechnik . Neue Ergonomie . Authentische Bewegung

Tel. 0721/4700700
bkp@bettina-pfefferle.de
www.bettina-pfefferle.de

Seit 2005 arbeite ich in freier Praxis mit der Alexandertechnik, Authentischer Bewegung und Tanz in Einzelsitzungen und mit Gruppen. Im Bereich Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz habe ich für Betriebe und Einzelpersonen Ergonomietrainings auf Basis der Alexandertechnik entwickelt.

Alle Bereiche meiner Arbeit erlebe ich immer wieder als wertvolle und hilfreiche Unterstützung in meinem eigenen Alltag und im Leben derjenigen, die ich damit in ihren Entwicklungs- und Veränderungsprozessen begleite. Besonders schätze ich die zunehmende Bewusstheit und Selbstverantwortung, die jede/r durch die Praxis dieser Methoden erfahren und erlernen kann.



2002 – 2006
Ausbildung in Alexandertechnik
AZATB, Berlin

2000 – 2007
Ergonomieberaterin/ -trainerin
bam büromöbel, Berlin

1998 – 2000
Fortbildung in Tanztherapie
F.I.T.T., Frankfurt a. M.