

Offene Freitagsgruppe

Für erfahrene Alexander Praktizierende

- . als regelmässiges offenes Angebot
- . als ein weiteres Modul zum Weiterlernen und Dranbleiben
- . als Ergänzung zu Einzelstunden und Wochenendkursen
- . als Möglichkeit die Eigenarbeit weiter zu kultivieren
- . als Rahmen, um die Alexanderprinzipien in Bewegung & Interaktion weiter einzuüben
- . als Raum für Erfahrungsaustausch und Gespräche über das "Alexandern"

Wie immer gilt

Persönliche Themen, Fragen, Interessen, dürfen und sollen gerne eingebracht werden und sind ausdrücklich erwünscht

Arbeitsformen

- . angeleitete Aktivitäten in der Gruppe
- . angeleitete Bewegungssequenzen in Eigenarbeit
- . Stille Eigenarbeit und Freies Bewegen
- . Gespräche über Themen, die Euch interessieren

Arbeitsweisen

- . Directed Alexander Activities
- . Bartenieff Fundamentals
- . Dart Procedures
- . Erlebbar verkörperte Anatomie

Mit alldem erwartet Euch sowohl schon Vertrautes als auch Neues und die Möglichkeit in der Gruppe mit- und voneinander zu lernen.

Termine für 2016

Regelmäßig jeden 2. Freitag im Monat um 17.00 Uhr

13. Mai / 10. Juni / 8. Juli / 12. August / 9. September / 14. Oktober /
11. November / 9. Dezember

Teilnehmende: mindestens 2

Teilnahmebeitrag: 25,00 Euro je Termin

Veranstaltungsort: Praxis Klosestraße 33, 76137 Karlsruhe (Nähe Hauptbahnhof)

Anmeldung: bitte bis spätestens Sonntag vor dem jeweiligen Termin

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.