

ALEXANDERTECHNIK

Die Alexandertechnik ermöglicht das Wiedererlernen eines achtsamen und bewussten Umgangs mit sich selbst. Sie ist hilfreich für alle, die Alltags-Stress, körperliche Verspannungen und mentale Anspannung reduzieren wollen und sich eine Verbesserung in Koordination, Haltung und Bewegung wünschen. Und für diejenigen, die mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Selbstbestimmtheit in ihr Leben bringen möchten. Die Alexandertechnik beruht auf Prinzipien, die schrittweise erlernbar sind und die sich direkt bei allen Tätigkeiten anwenden lassen, ohne dafür extra Übungen machen zu müssen. Sie bietet wirksame Mittel für eine bewusste Selbstfürsorge.

Basiskurse Alexandertechnik

Vom guten Umgang mit mir Selbst

14. Mai | 23. Juli | 24. September | 19. November 2016

Samstag, 14.00 bis 17.00 Uhr . max. 5 Personen . 70 Euro

Für alle, die die Alexandertechnik kennen lernen möchten. Die Kurse sind alltags- und praxisbezogen. Eigene Themen dürfen gerne eingebracht werden. Der Kurs kann auch für bestehende Kleingruppen gebucht werden.

Alexandern & Wandern

Koordiniert . Bewusst . Leichtfüßig

21. und 22. Oktober 2016 . Freitag, 16.30 bis 19.00 Uhr und Samstag 10.30 bis ca. 16.30 Uhr

max. 6 Personen (mit und ohne Vorkenntnisse) . 140 Euro

Für alle, die sich mit dem Gehen und Wandern eingehender beschäftigen möchten. Mit der Alexanderarbeit die eigenen Bewegungsmuster unter die Lupe nehmen, neue Möglichkeiten für unbeschwertes Gehen kennen lernen (bzw. vertiefen) und das Gelernte bei einer leichten Wanderung direkt erproben.

Gruppen für Alexander-Erfahrene

Offene Freitagsgruppe: jeden 2. Freitag im Monat um 17 Uhr

Intensiv-Tage: 19. bis 21. August (Fr-So) | 20. November (So)

NEUE ERGONOMIE

Neue Ergonomie verbindet klassische Ergonomie und die Praxis der Alexandertechnik. Auf dieser Basis gebe ich Selbstfürsorge-Trainings für alle, die ihren Arbeitsalltag eigenverantwortlich, entspannt und schmerzfrei gestalten wollen. Die Trainings beinhalten das Erlernen bewusster Bewegungssteuerung und entspannter Körperhaltung beim Arbeiten, sowie konstruktives Umgehen mit Stressmomenten im Beruf. Ein wesentlicher Teil des Trainingsprozesses sind individuelle Coachings am Arbeitsplatz, um die direkte Anwendung bei allen anfallenden Tätigkeiten zu unterstützen. Jedes Training wird auf die spezifischen Arbeitsbedingungen und persönlichen Themen der Teilnehmenden abgestimmt.

Info-Nachmittag Neue Ergonomie

Eigenverantwortlich & Nachhaltig

Wie ein ergonomischer Arbeitsplatz aussieht, aktive Selbstfürsorge funktioniert und angestrebte Veränderungen gelingen. Und was macht die Neue Ergonomie eigentlich anders als Rückenschule & Co. ? Bringen Sie Ihre Themen und Fragen mit!

Samstag, 17. September 14.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei . Anmeldungen bitte bis 10. September.

NEUE ERGONOMIE

Thementag

Bewusste Selbstfürsorge am Sitz-Arbeitsplatz

Was bedeutet eigentlich ergonomisch? Wie geht das nochmal mit Tisch, Stuhl und aufrechtem Sitzen? Welche Rolle spielen meine innere Haltung und meine Gewohnheiten dabei? Ein Minikurs mit praktischen Impulsen für alle, die viel im Sitzen arbeiten und ihr Wohlbefinden aktiv wiederherstellen oder erhalten wollen.

Samstag, 5. November 14.00 bis 17.00 Uhr
max. 8 Personen . Beitrag 50 Euro

AUTHENTISCHE BEWEGUNG & TANZ

Alexandertechnik, Bartenieff Fundamentals und Authentic Movement begleiten mich seit Jahren zuverlässig bei meinen Bewegungs-, Tanz- und Selbstforschungs-Projekten. Diese Disziplinen prägen auch wesentlich meine Art und Weise Bewegungsprozesse zu begleiten und damit den Raum zu schaffen, der die Bewegenden wertfrei und sicher unterstützt. Ich arbeite vorwiegend mit kleinen Frauengruppen und Einzelpersonen.

Von Innen Heraus

Freies Bewegen & Tanzen für Frauen

Körper-Spürarbeit . Bewegungs-Forschung . Freies Bewegen . In Stille . Mit Musik . Nach Innen Lauschen .
Dem Moment Begegnen . Verbindungen Zulassen . Anerkennen was ist . Einfach Da Sein und Tanzen

Für diese Gruppe sind Tanz- und Bewegungserfahrung weder erforderlich noch hinderlich; Alter und Fitness spielen keine Rolle; auch Handicaps und Bewegungseinschränkungen dürfen sein. Dein Wunsch nach Freiem Bewegen und Tanzen in kleiner Frauenrunde genügt.

Donnerstag Abend, 18.00 bis 19.45 Uhr . ab Juni – ausgenommen Schulferien und Feiertage
4 Abende in Folge 80 Euro | 8 Abende in Folge 140 Euro | regelmäßige Teilnahme 49 Euro im Monat
max. 8 Teilnehmerinnen

AMATA . Tanz aus der Stille

Ein Bewegungs- & Tanzprojekt im Frauenkreis

Am Samstag, den 8. Oktober

Ausführliche Informationen dazu ab Juli

Veranstaltungsorte

Alexandertechnik & Neue Ergonomie: Praxis Kloststraße 33, 76137 Karlsruhe

Authentische Bewegung & Tanz: Studio Rhythmik, Wilhelmstraße 18, 76137 Karlsruhe

Kontakt

Bettina Karla Pfefferle . Tel. 0721 4700700 . email bkp@bettina-pfefferle.de