

Alexandertechnik – bewusste Selbststärkung Tag für Tag

Im Verfolgen unserer Ziele nehmen wir oft nicht wahr, wenn wir uns selbst mit Druck und Spannung einengen. Gezielte Hilfe zur Selbsthilfe bietet der körperorientierte Wahrnehmungsunterricht Alexandertechnik, dessen Leistungsbild auf Achtsamkeit beruht.



- Ziele**
- Mit sich selbst achtsam umgehen – Selbstmanagement Tag für Tag
 - Mit der Sprache des Körpers in Kontakt kommen
 - Präsenz, innere Ruhe und Zentrierung auch in fordernden Situationen bewahren können

- Inhalte**
- Verfeinerung der Selbstwahrnehmung für das Zusammenspiel Körper/Geist (Psychophysische Einheit) und Emotion/Selbstbewusstsein
 - Mentale und körperliche Gewohnheiten erkennen und die eigenen Spielräume erweitern
 - Mit körperlicher Aufrichtung und mentaler Ausrichtung neue Perspektiven entdecken und Prioritäten bewusst erkennen und setzen
 - Prinzipien der Alexandertechnik – Selbstentlastung und -förderung in Theorie und Praxis

Zum Seminar bitte bewegungstaugliche Kleidung/Socken und eine Matte oder Decke mitbringen.

- Dauer** 1 Tag (09.00–17.00 Uhr)
- Zielgruppe** alle Mitarbeiter*innen und Führungskräfte (max. 12 Personen)
- Termin** 25.04.2024
- Ort** Kloster Laab
- Trainerin** Mag.^a Ursula Zidek-Etzlstorfer
- Kosten** € 307,- *exklusive 10% MwSt.*