



## Angebot der GwG-Region Mitteldeutschland

### Schnupperkurs Alexandertechnik

Was ist die Alexandertechnik:

Die Alexandertechnik ist ein wissenschaftlich fundiertes und weit verbreitetes körpertherapeutisches Verfahren, welches Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Koordination schult und so Fehlhaltungen korrigieren kann (F.M. Alexander, 1869-1955).

Klassischerweise wird im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen gearbeitet. Gezielte, leichte Handberührungen sind dabei ein bewährtes Mittel, den Fokus zu lenken und Veränderungen zu initiieren. Die Integration verschiedener anatomischer Strukturen, ein sinnvoller Einsatz der Muskulatur und eine effektive Atmung unterstützen den „aufrechten Gang“, der hier bewusst mehrere Bedeutungen hat: Wir finden zu einer kraftvollen Mitte, einer unserer Anatomie entsprechenden Beweglichkeit und einer natürlichen Atmung und Aufrichtung. Eine solche körperliche Verfassung beeinflusst zwangsläufig auch unsere Gedanken und Gefühle... Weg von Stress, Eile und Zweifeln hin zu Kreativität, Spontaneität und mehr Vitalität. Wir machen „Licht an in dem Haus, in dem wir wohnen“. So können wir klarer denken und freier fühlen.

#### **Referentin: Annegret Majer**

Diplom Psychologin, Personzentrierte Körperpsychotherapeutin (GwG), tätig als Psychoonkologin in der Onkologie und Palliativmedizin.

**Termin:** 28.11.2020 von 09.30-13.00 Uhr ( 4 Unterrichtseinheiten à 45 Min.

**Ort:** Scheffelstr. 31a, 04277 Leipzig

**Kosten:** 35,00 € / GwG-Mitglieder: 30,00 €

Max. Anzahl der Teilnehmer\*innen: 8

Die **Akkreditierung** ist bei der Ostdeutschen Psychotherapeutenkammer beantragt.