

FRÜHJAHRSWORKSHOP

Leichtigkeit lernen Alexander-Technik



Die Alexander-Technik

In diesem Workshop dürfen Sie die Anspannung hinter sich lassen und in die Welt der Leichtigkeit eintauchen! Ihre alltäglichen Aufgaben lassen sich durch den Verzicht auf unnötigen Kraft- und Energieaufwand müheloser gestalten. Erweitern Sie Ihre Bewegungsfreiheit und lernen Sie, geistigen und körperlichen Stress abzubauen und zukünftigen Belastungen vorzubeugen.

Der Frühjahrsworkshop

Die Teilnahme steht allen offen – unabhängig davon, ob Vorkenntnisse in der Alexander-Technik vorhanden sind oder nicht. Der Fokus des Workshops liegt auf praxisorientierter Arbeit, wobei der Unterricht im Wechsel in großen und kleinen Gruppen stattfindet. Der gemeinsame Erfahrungsaustausch unterstützt dabei, das Erlernte langfristig zu verankern. Zudem erhält jede/r Teilnehmende eine individuelle Betreuung.

Das Lehrer/innen-Team

Der Frühjahrsworkshop wird von Irma Hesz und weiteren am Institut ausgebildeten Lehrer/innen geleitet:

Irma Hesz (Düsseldorf), Angela Kockers (Neuburg a.d.

Daten

Fr. 21.03.2025 18:30 – 21:00 Uhr
Sa. 22.03.2025 09:00 – 18:00 Uhr
So. 23.03.2025 09:00 – 13:00 Uhr

Räumlichkeiten

Die Räumlichkeiten im Wilhelm-Kliever-Haus sind zweckmäßig und ansprechend gestaltet und das freundliche Personal des Zentrums sorgt für eine gastfreundliche Atmosphäre.

Infos und Anmeldung

Workshopkosten: 295,00 €
Übernachtung ist im Seminarhaus möglich.
Einzelzimmer: 82,00 € pro Nacht
Doppelzimmer: 55,00 € pro Person/pro Nacht
Verpflegung: Vollpension inkl. 2x Frühstück,
2x Mittagessen, 2x Abendessen, insgesamt 72,00 €

Die Anmeldung erfolgt schriftlich per E-Mail.
Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Reservierungsbestätigung zusammen mit zusätzlichen Informationen.