



## Darf's ein bisschen leichter sein? Einführung in die F.M. Alexandertechnik



### **Termine:**

Freitag, der 13. September 2019,  
14 bis 17 Uhr

### **Ort:**

AlexanderGUT Hof Tüshaus Mühle,  
Weseler Str. 433, 46286 Dorsten,  
großer Seminarraum

### **Kosten:**

40 €

### **Leitung:**

Dr. Mareike Klemm, Lehrerin für  
F.M. Alexandertechnik, Ärztin

### **Anmeldung:**

mk@bewegungsfreu.de  
0177-4698828

Wenn du Kinder spielen siehst, wünschst du dir dann auch manchmal diese Leichtigkeit zurück? Diese Energie und Lebensfreude? Würdest du den Anforderungen deines Alltags gerne mit genau so viel Spontaneität und Vertrauen begegnen?

Vielleicht hast du schon einmal beobachtet, wie diese Qualitäten im Laufe des „Erwachsen-werdens“

verdrängt werden oder scheinbar verloren gehen.

Zum Glück vergisst der Körper nichts! Deine Zellen wissen, wie sich Vertrauen anfühlt, wie sich Vitalität anfühlt, wo die Energie sich versteckt. Diese Körperweißheit wieder freizulegen – MIT dem wachen, kritischen und wissenden Bewusstsein – das ist der ERWACHSENE Weg zur Leichtigkeit.

Für mich heißt dieser Weg Alexandertechnik. Es ist ein freudvoller, genussvoller, tiefgreifender Prozess in Eigenverantwortung und Respekt vor dem Menschen und der Schöpfung.

Lass die Alexandertechnik auch DEIN Leben bereichern. Komm zum Schnuppern/ Vertiefen/ wieder Auffrischen. Mach Freitag, den 13. zu deinem Glückstag 🍀!