

F.M. Alexander-Technik-Gruppe

Das Richtige geschieht von selbst

Es gibt Momente,
in denen Sie mühelos und leicht
eine Tätigkeit ausführen.
Augenblicke,
in denen sich das Richtige von selbst tut.

Entdecken Sie, alltägliche Dinge auf neue Weise zu tun, ob beim Sitzen, Tragen, Gehen, Auto fahren, bei Bildschirmarbeit, beim Tanzen oder in der Kommunikation. Indem wir ungünstige Gewohnheiten weglassen, tauchen neue, oft überraschende Lösungen von selbst auf. Klarheit in Bewegung und Denken, natürliche Balance und Koordination, mehr Gesundheit, Freude und Wohlbefinden sind möglich. Die Prinzipien der Alexander-Technik werden durch die Präsentation erläutert und durch praktische Beispiele erlebbar.

Sabine Melzer, Physiotherapeutin und F. M. Alexander-Technik-Lehrerin, unterrichtet die Technik seit 18 Jahren in eigener Praxis und leitet Workshops für verschiedene Berufsgruppen.

immer montags, 18 Uhr in der Praxis

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer
Webseite unter Kurse www.alebo-berlin.de

Kurse je 10 Termine

Um Anmeldung vorab (Telefon/E-Mail) wird gebeten.

Physiotherapiepraxis Sabine Melzer
Gartenstraße 19 | 14169 Berlin

Telefon: 030 .81 86 28 95

E-Mail: info@alebo-berlin.de

www.alebo-berlin.de