

„ Alexander - Technik “

Die Kunst des Weglassens und die Weisheit des Körpers

Seit mehr als hundert Jahren nutzen darstellende Künstler wie Schauspieler, Musiker, Tänzer und auch viele Sportler die **Alexander - Technik**, um die besonderen Anforderungen ihres Faches scheinbar mühelos und mit überzeugender Ausstrahlung zu meistern.

Auch in unserem Alltag kann diese Methode bei funktionalen Beschwerden, Überlastungsschmerzen und Stress Erleichterung bringen. Die Alexander - Technik schult und verfeinert die Wahrnehmung der eigenen Gewohnheiten. Dadurch gelingt es immer besser, natürliche und gut koordinierte Bewegungs- und Verhaltensmuster wiederzufinden.

Als Kinder bewegten wir uns noch mit Energie und Leichtigkeit. Aber schon in mittleren Jahren halten sich viele gebeugt, und zu oft agieren wir mit unnötiger Anstrengung.

Durch **Loslassen** von **Verspannungen** setzen Sie Energie frei.

Durch **Innehalten** schaffen Sie Zeit und Raum, um auf Impulse nicht mehr nur nach alten, eingefahrenen Mustern zu reagieren, sondern bewusst eine **Neuausrichtung** zu wählen.

Dabei werden Sie von verbalen Anleitungen und den Händen des Lehrers unterstützt.

„Wenn wir aufhören das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von alleine.“

F. M. Alexander (1869-1955)

So können Menschen jeden Alters zu mehr Harmonie zwischen Körper und Geist finden und neue Wege entdecken, um ihre Gesundheit zu verbessern und das ganze Leben zu bereichern.



Vor etwa zehn Jahren kam ich wegen starker Schulterschmerzen beim Cello - Spielen zur Alexander Technik und bin immer wieder fasziniert von dieser ebenso einfachen wie komplexen Methode, die das Lebensgefühl grundlegend und dauerhaft verbessern hilft.

Nach 4-jähriger Ausbildung bei **Bryan McKenna** in Bremen und Anerkennung durch den Verband „**Alexander Technique International**“ freue ich mich, die Vorzüge dieser Arbeit nun weitervermitteln zu können.

Sigrid Kadereit

Kurs für Erwachsene montags 18 – 19.30 im Haus der Freien Musikschule Bremen Nord, Achterrut 2

Einzelunterricht auf Anfrage, Borchshöher Str. 115

0421 – 597 69 885 oder 65 71 61

at-bremen-nord@gmx.de