

# Workshop

Leichtigkeit  
lernen

## Weitere Informationen bei

Beate Wastl

Eichenallee 40

41469 Neuss

Tel. 02137 / 12803

email: [beate.wastl@web.de](mailto:beate.wastl@web.de)

[www.alexandertechnik-neuss.de](http://www.alexandertechnik-neuss.de)

Kirsten Fahrenkrog

Peter Ruhrberg

Prinz-Ferdinand-Straße 89

47798 Krefeld

Tel. 02151 / 4467101

email:

[kirsten.fahrenkrog@gmx.de](mailto:kirsten.fahrenkrog@gmx.de)

[peter.ruhrberg@gmx.de](mailto:peter.ruhrberg@gmx.de)

[www.at-itm.de/ruhrberg](http://www.at-itm.de/ruhrberg)

# Alexander-Technik

mit

**Beate Wastl**

**Kirsten Fahrenkrog**

**Peter Ruhrberg**

Samstag, 18. September 2010

10.00 -14.30 Uhr

Elfeshof

Weingartstraße 41

Neuss

# Was kann die Alexander-Technik?

Hätten Sie gerne nach Ihrem Arbeitsalltag **mehr Reserven**, um Ihre Freizeit aktiv genießen zu können?

Möchten Sie mit **größerer Gelassenheit** an Ihre Aufgaben herangehen und weniger anfällig werden für Stress und Hektik?

Würden Sie gerne **mehr Elan und Energie** haben für die Dinge, die Sie wirklich interessieren?

Mit der Alexander-Technik können Sie lernen, wie Sie alltägliche Bewegungen, berufliche Tätigkeiten und Ihre individuellen Freizeitaktivitäten mit **weniger Kraftaufwand, koordinierter, effektiver** und deshalb **gesünder und mit mehr Spaß** ausführen können.

Die Alexander-Technik kann Ihnen helfen:

- Ihre Haltung zu verbessern
- entspannter mit ungewohnten Situationen umzugehen
- unerwünschte oder störende Gewohnheiten aufzugeben
- Koordination, Geschicklichkeit, Ausdauer und Effektivität zu steigern
- Atmung und Stimme zu verbessern
- Ihre Ausdrucksfähigkeit zu verbessern und überzeugender aufzutreten.

Erleben Sie in diesem Workshop, wie Sie alltägliche Bewegungen und spezielle Tätigkeiten mit **weniger Energieaufwand, besser und effektiver** ausführen können.



## Anmeldung

bitte schicken an:  
Beate Wastl, Eichenallee 40  
41469 Neuss, Tel.: 02137-12803  
oder formlose email an: beate.wastl@web.de

**Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Workshop „Alexander-Technik“**

Samstag, 18. September 2010, 10.00 -14.30 Uhr

**Kursgebühr: 60,- €**

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Name .....

Vorname .....

PLZ, Ort.....

Straße .....

Telefon.....

email.....

Ort, Datum.....

Unterschrift .....

Die **Kursgebühr** in Höhe von **60,- €** überweisen Sie bitte bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn auf das Konto Beate Wastl, Sparkasse Neuss Konto-Nr. 4005989, BLZ 305 500 00

Durch Eingang Ihrer schriftlichen Anmeldung zusammen mit der Überweisung der Kursgebühr ist ein Seminarplatz für Sie verbindlich reserviert. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.