

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Alexander-Technik

Wirbelsäulen- Aufrichtung



Sehr geehrte Damen und Herren!

Kennen Sie verspannte Schultern, Nacken-, Kopf oder Kniegelenksschmerzen?

Obwohl unser Körper so entworfen ist, dass wir uns mit Leichtigkeit und Freiheit bewegen, entwickeln wir gewohnheitsmäßige Verspannungsmuster, die unsere Beweglichkeit einschränken. Mithilfe der Alexander-Technik lernen wir, wieder loszulassen und den Körper in eine harmonische Körperhaltung mit flexiblen, fließenden Bewegungen zurückzubringen. So werden wir sensibler für den einzelnen Moment und fühlen uns in unserem Körper wieder wohl.

Die Alexander-Technik arbeitet mit Anweisungen und vorsichtigen Korrekturen durch den Lehrer. Hierbei vermitteln Berührungen mit den Händen kinästhetische Erfahrungen, die Körper und Geist in Einklang bringen! Mehr erfahren Sie unter: www.alexander-technik.org

Die Alexander-Technik wenden Sie konkret auf Ihren Alltag an: Sie überprüfen Ihre gewohnten Bewegungen und Abläufe und erlernen eine bewussteren Körperhaltung und ein tieferes Verständnis für die Funktionsweise der Wirbelsäule. Von besonderem Nutzen ist die Technik für Menschen, deren Alltag einen einseitigen Körpergebrauch mit sich bringt, aber auch für alle, die einen bewussteren Umgang mit ihrer Körperhaltung und Wirbelsäule suchen. Wir laden Sie herzlich zu zwei Tagen Atem- und Rückenarbeit voller Impulse für Achtsamkeit und Lebensenergie in die Landvolkshochschule ein. Wir freuen uns auf Sie!

Termin

Beginn: Samstag, 06.11.2021, 10.00 Uhr

Ende: Sonntag, 07.11.2021, 14.00 Uhr

Teilnahmegebühr

119,00 € bei Unterbringung im **Einzelzimmer**

inkl. Übernachtung, Vollpension, Seminarkosten

111,00 € bei Unterbringung im **Doppelzimmer**

inkl. Übernachtung, Vollpension, Seminarkosten

99,00 € ohne Übernachtung

ohne Übernachtung, inkl. Vollpension, Seminarkosten

Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Referent

Thomas Gwiasda, Münster

Examiniertes Lehrkräfte der Alexander-Technik (3-jährige Ausbildung) und Mitglied des ATVD (Alexander-Technik-Verband Deutschland e.V.); mehrjährige Erfahrung im Unterrichten von Meditations- und Atemtechniken, sowie Kursen zur Sprechtechnik; ausgebildeter Schauspieler. (www.thomasgwiasda.de)

Information

Inhalte

- Wahrnehmung der Bewegungen des Kopfes und der Wirbelsäule
- Rücken-, Körper- und Gelenkübungen im Stehen, Sitzen, Gehen und Liegen
- Atemübungen und meditative Impulse
- Bewegungen zum Lösen blockierter Energien und Fehlhaltungen
- Zeit für Pausen und Bewegung in der die LVHS umgebenden Natur

Mitzubringen

- Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Kontakt

Margret Buck

Tel.: 02581 - 9458-229

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Alexander-Technik - Kurs-Nr.: 21-272H57

Samstag den 06.11.2021 bis Sonntag den 07.11.2021

Wirbelsäulen- Aufrichtung

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgendem Seminar:
Alexander-Technik , 06.11. - 07.11.2021, Kurs-Nr.: 21-272H57

Nachname/Vorname

Geb.-Datum (freiwillige Angabe)

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Einzelzimmer Doppelzimmer mit:

Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und sind mit der Speicherung der Ihrer Daten einverstanden (widerrufbar)

Datum/Unterschrift

Ich habe Anspruch auf eine ermäßigte Teilnahmegebühr. Die Berechtigung hierzu liegt in Kopie bei. Anspruch auf 20% Ermäßigung haben Arbeitslose/Arbeitslosengeld II-Empfänger, Schüler, Studenten **bis 28 Jahre**.

Bitte füllen Sie unbedingt das SEPA-Lastschriftmandat aus!

Kurz vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Frühestens 15 Tage nach Seminarbeginn werden wir die Teilnahmegebühr von Ihrem Konto einziehen. Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Ausfallgebühr:

Bei Abmeldungen **21 bis 10 Tage** vor Seminarbeginn müssen wir eine Ausfall- und Bearbeitungsgebühr in Höhe von **40%** der Teilnahmegebühr erheben. Bei Abmeldungen **9 bis einen Tag** vor Seminarbeginn werden **80%** der Teilnahmegebühr, bei Abmeldung am **Seminartag 100%** der Teilnahmegebühr berechnet.

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Alexander-Technik - Kurs-Nr.: 21-272H57

Samstag den 06.11.2021 bis Sonntag den 07.11.2021

Wirbelsäulen- Aufrichtung

SEPA-Lastschriftmandat

LVHS Freckenhorst, Am Hagen 1, 48231 Warendorf
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE43ZZZ00000574696

Mandatsreferenz: _____ (wird von der LVHS eingetragen)

Ich ermächtige die LVHS Freckenhorst, einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der LVHS Freckenhorst auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....
Vorname und Nachname (Kontoinhaber)

.....
Straße und Hausnummer

.....
PLZ/Ort

.....
Geldinstitut

.....
BIC

.....
IBAN

.....
Ort/Datum und Unterschrift des/r Kontoinhabers/in