

ANNETTE LANGE

geboren in Berlin
Studium der Publizistik und Anglistik FU Berlin / MA.
Tango- und Salsa-Tanzlehrerin seit 1983
Alexandertechnik-Lehrerin seit 1993
Mitglied im AlexanderTechnik-Verband Deutschland (ATVD)
Mehr zur Alexandertechnik unter www.alexander-technik.org



EINZELARBEIT

45 Min.	45 €
3x 45 Min. für Neueinsteiger	120 €
10er-Karte für Neueinsteiger	400 €
60 Min. für 2 Personen	60 €

WORKSHOPS

2,5 Stunden	30 €
-------------	------

Die Kursgebühr für Workshops wird bei Anmeldung fällig und kann in bar oder per Überweisung bezahlt werden.

Konto: Annette Lange

IBAN DE31 1001 0010 0382 2541 02



Praxis Erdmannstr. 5 10827 Berlin
030 - 22022 588 0175 - 4140 005
www.tangovivo.de info@tangovivo.de

BEWEGLICH WERDEN
in Schöneberg
Januar-März 2019

Einzelunterricht
& Workshops

ALEXANDERTECHNIK
FUNKTIONELLE ANATOMIE
ARBEIT MIT MUSKELFASZIEN

WARUM ALEXANDERTECHNIK?

Durch einseitige Belastungen, langjährige Bewegungsgewohnheiten, durch frühere Unfälle und alte Verletzungen entstehen oft Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, Auch der alltägliche Stress setzt sich körperlich fest. Mit Alexandertechnik können Sie wieder beweglicher und gelassener werden. Sie werden staunen, wie mühelos Bewegung sein kann. Die sanfte (!) Arbeit mit Muskelfaszien unterstützt diesen Prozess.

Ziel ist es, ein deutlich besseres Körpergefühl und damit die Freude an Bewegungen zurückzugewinnen: Den Kopf, der wieder weiß, wo er hingehört und leicht drehen kann, eine bewegliche Wirbelsäule, Schultern, die ruhen können, Arme und Beine mit Raum in den Gelenken, entspanntes Gehen, ...

GUT ZU WISSEN

In den Stunden geht es darum, WIE sie tun, was Sie tun. Wie gebrauchen Sie Ihren Körper im Gehen, Hinsetzen, Aufstehen und Liegen, im Nach-etwas-greifen, Dinge-auf-heben? Was tun Sie am Computer, beim Sport, bei der Arbeit, beim Musizieren, beim Sprechen? Und wie können Sie es möglicherweise leichter tun?

Ich „behandle“ Sie also nicht, sondern vermittele Ihnen, wie Sie sich selbst freier und entspannter bewegen können. Dadurch können ungünstige Bewegungsgewohnheiten nachhaltig verändert werden. Egal was Sie tun – lernen Sie, es besser koordiniert und mit mehr Leichtigkeit zu tun! Bringen Sie Neugierde und Lust auf Veränderung mit - Spaß gibt es dazu!

FÜR WEN?

Alexandertechnik ist geeignet für jedes Alter, für Schwangere, für Kinder und auch bei körperlichen Einschränkungen. Bequeme Alltagskleidung und rutschfeste Socken sind ausreichend.



WORKSHOPS JANUAR - MÄRZ

Alltagsbewegungen mal anders

Aufstehen, Hinsetzen, Laufen, Greifen, Bücken und mehr - einmal mit weniger Anstrengung ausprobieren und die Alexandertechnik kennenlernen.

Sa 5.1. 13.30-16.00 h

Leichtfüßig und entspannt gehen

Entdecken Sie, wie leicht gehen sein kann und erleben Sie Ihr Gehen als genussvolle und sichere Bewegung.

So 27.1. 13.00-15.30 h

Bewegliche Arme & Schultern

Oft verspannt, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Armprobleme, müde? Für mehr Bewegungsfreiheit und Entspannung in Schultern und Nacken!

So 24.2. 13.00-15.30 h

Knie- & Hüftgelenke frei und beweglich

Gewinnen Sie Beweglichkeit für Ihre Knie- und Hüftgelenke und damit mehr Leichtigkeit für Ihr Gehen, fürs Hinsetzen, Aufstehen, Bücken, ...

So 24.3. 16.00-18.30 h

Für alle Workshops bitte anmelden!

Weitere Workshops und Unterricht für Kleingruppen (ab drei Personen) auf Anfrage. Interessenten für fortlaufende Gruppen können ihre Kontaktdaten hinterlassen und werden informiert, sobald eine Gruppe stattfindet.

