

ANNETTE LANGE

geboren in Berlin
Studium der Publizistik und Anglistik FU Berlin / M.A.
Tango- und Salsa-Tanzlehrerin seit 1983
AlexanderTechnik-Lehrerin seit 1993
Weiterbildungen in der Arbeit mit Muskelfaszien,
in Bewegungsevolution®, BodyMindCentering u.m.
Mitglied im AlexanderTechnik-Verband Deutschland (ATVD)
Mehr zur AlexanderTechnik unter www.alexander-technik.org



EINZELARBEIT

Erste Stunde 60 Min.	65 €
danach 45 Minuten	55 €
10er-Karte	500 €

Probepaket

1x 60 Min. und 2x 45 Min.	150 €
---------------------------	-------

WORKSHOPS

2 Stunden	32 €
-----------	------

ANATOMIE

2 1/2 Stunden	40 €
---------------	------

Zahlung in bar oder per Überweisung.
Konto: Annette Lange
IBAN DE31 1001 0010 0382 2541 02



Studio für Bewegung
AlexanderTechnik & TANGO VIVO

Erdmannstr. 5 10827 Berlin

030 - 22022 588 0175 - 4140 005

www.tangovivo.de info@tangovivo.de

BEWEGLICH WERDEN
in Schöneberg
1. Halbjahr 2023

30 Jahre
ALEXANDERTECHNIK

FUNKTIONELLE ANATOMIE
ARBEIT MIT MUSKELFASZIEN

WIEDER IN BALANCE KOMMEN

Sie möchten beweglicher werden? Weniger „Rücken, Schultern, Hüfte, Knie“ haben?

Auf Kopfschmerzen und Zähneknirschen können Sie verzichten und Gelassenheit wäre ein gutes Ziel?

Dann probieren Sie meine Arbeit doch einmal aus und nutzen Sie das Probepaket oder die Workshops.

Ich verbinde drei wirkungsvolle Ansätze miteinander, die Ihnen Bewegungsfreude, Energie und ein gutes Körpergefühl geben:

AlexanderTechnik

Eine angenehme und ruhige Methode, um Bewegungsgewohnheiten zu erkennen und nachhaltig zu verändern. Dazu gehören das Innehalten und bewusstes Ausrichten hin zu mehr Länge und Weite.

Sanfte Arbeit mit Muskelfaszien

Faszienzuglinien übertragen Kräfte über weite Strecken in unserem Körper. Sind sie ausbalanciert, werden unsere Bewegungen leicht und geschmeidig und schmerzende Bereiche können entspannen.

Funktionelle Anatomie

Zu verstehen, wo Gelenke tatsächlich sind, welche Muskeln an verschiedenen Bewegungen beteiligt sind und welche nicht, ist spannend, manchmal superlustig und hilft sehr dabei, sich lockerer zu bewegen.

Bringen Sie Neugierde und Lust auf Veränderung mit - Spaß gibt es dazu!

Passt das zu mir?

Mein Angebot ist geeignet für Junge und Alte, für Schwangere und für Kinder (mit vielen Spielen) und auch bei körperlichen Einschränkungen. Bequeme Alltagskleidung und rutschfeste Socken sind ausreichend.



WORKSHOPS

AlexanderTechnik ist vorwiegend Einzelarbeit und es geht nur um Sie und Ihre Anliegen.

Die Workshops finden in kleinen Gruppen statt.

Hier können Sie mich kennenlernen und natürlich Anregungen für Ihre Beweglichkeit mitnehmen.

Bewegliche Arme & Schultern

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

Sa 21.1. 14.00-16.00 h

Sa 22.4. 14.00-16.00 h

Einfach entspannt gehen

Erleben Sie Ihr Gehen als genussvolle Bewegung, die gleichzeitig Ihren Rücken entspannt.

Sa 25.2. 14.00-16.00 h

Sa 3.6. 14.00-16.00 h

Leichtigkeit in Alltagsbewegungen

Manchmal reicht es, kleine Dinge zu ändern und wir gewinnen Bewegungsfreude und Ruhe zurück. Probieren Sie es aus.

Sa 25.3. 14.00-16.00 h

Die Workshops sind unabhängig voneinander.

Eine Anmeldung ist nötig.

Workshops gibt es auch an der VHS Steglitz/Zehlendorf.

ANATOMIE & FASZIEN am Samstag

für AlexanderTechnik-Lehrende und andere Interessierte.

Anatomie lebendig lernen, Faszienwissen gewinnen, Beweglichkeiten und Zusammenhänge verstehen.

Jeder Termin kann einzeln gebucht werden.

21.1. / 25.2. / 25.3. / 22.4. / 3.6.

jeweils 10.30-13.00 h Preis: 40 €

Themen und Details auf tangovivo.de

