

BEWEGLICH WERDEN
in Schöneberg
2024



ALEXANDERTECHNIK
FUNKTIONELLE ANATOMIE
ARBEIT MIT MUSKELFASZIEN

ALEXANDERTECHNIK FÜR

- **Kinder**

Sie werden ruhiger, können besser schlafen und gewinnen spielerisch Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft.

Auch eine Links-Rechts-Schwäche kann ausgeglichen werden.

- **Jugendliche**

Aufrechtes Gehen, Stehen, Sitzen für mehr Selbstbewusstsein, einen (schmerz-)freien Kopf und einen entspannten Magen.

Hilfreich nach Wachstumsschüben und z.B. für gerade Beine.

- **Erwachsene**

Gelassenheit, Leichtigkeit, Ruhe, Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl. 45 Minuten Auszeit nur für Sie!

- **Ältere Erwachsene**

Wir schauen mit viel Ruhe, wie Sie Bewegungen leichter und sicherer ausführen und Ihre Gelenke entlasten können.

- **AlexanderTechnik** ist vorwiegend Einzelarbeit und auch bei körperlichen Einschränkungen geeignet.

Stunden auf deutsch, englisch, spanisch, ggf. französisch.

EINZELARBEIT

Erste Stunde 60 Min. 65 €

danach 45 Minuten 55 €

10er-Karte 500 €

Probepaket

1x 60 Min. und 2x 45 Min. 150 €

Studio für Bewegung

Erdmannstr. 5 10827 Berlin

030 - 22022 588 0175 - 4140 005

www.tangovivo.de info@tangovivo.de

ANNETTE LANGE

Studium der Publizistik und Anglistik FU Berlin / MA.

AlexanderTechnik-Lehrerin seit 1993

Tango- und Salsa-Tanzlehrerin seit 1983

Zusatzausbildungen in Faszienarbeit, frühkindlicher Bewegungsentwicklung, funktioneller Anatomie

