

BEWEGLICH WERDEN
in
Schöneberg



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**

Ein schmerzfreier Nacken und Rücken, bewegliche Gelenke,

ein besseres Körpergefühl, mehr Leichtigkeit und Gelassenheit.

45 Minuten Auszeit nur für Sie!

- **Ältere Erwachsene**

Wir schauen mit Ruhe, wie Sie Alltagsbewegungen 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. 70 €

danach 45 Minuten 60 €

10er-Karte 550 €

Probepaket

1 x 60 Min. und 2x 45 Min. 160 €

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