



# LEICHTIGKEIT DER BEWEGUNG

ALEXANDER-TECHNIK INTENSIV WOCHENENDE

08./09. Februar 2025 in Bonn

**KOSTEN:**

230 - 165,- €  
nach fairer Selbsteinschätzung

**ORT:**

Svasthya  
Studio für Yoga & Alexander-Technik  
Rheinweg 78, 53129 Bonn

**ZEITEN:**

Samstag: 10 – 18 Uhr  
Sonntag: 10 – 17 Uhr  
(Mittagspause 1,5 – 2 Std.)

**ANMELDUNG:**

post@tanjastriezel.de  
oder 0228 - 961 21 21



Als Menschen sind wir dazu geschaffen, uns frei und ohne Anstrengung zu bewegen. Und viele unserer Tage sind voller Bewegung: wenn wir gehen, laufen, Treppen steigen, ein Musikinstrument spielen, kochen, mit dem Fahrrad zum Einkaufen fahren, einen Yoga-Kurs machen. Aber sehr viel Zeit verbringen wir auch im Sitzen: hinter Bildschirmen, an Schreibtischen, in Klassenzimmern und Büros. Sehr oft verlieren wir diese Leichtigkeit in unserer Bewegung. Wie oft fühlen wir uns fest, wenn wir gehen und sitzen, wenn wir etwas tragen, oder fühlen uns schwer beim Treppensteigen, beim Binden unserer Schnürsenkel, angespannt, wenn wir eine Präsentation halten? **Die Alexander-Technik lehrt uns, uns wieder frei und mühelos zu bewegen, so dass sich das Bewegen leicht anfühlt und wir mehr Raum haben, die Welt um uns herum wahrzunehmen.** Ein gelöster Nacken, entspannte Schultern und ein durchlässiger Rücken können erlebt werden. Sich integrierter, ruhiger und zentrierter zu fühlen gibt uns die Möglichkeit, den täglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

**Dieses Seminar eignet sich als Einführung in die Alexander-Technik und ist auch zum Auffrischen, Vertiefen und Praktizieren geeignet.** Die Fortbildung beinhaltet Gruppen- und Einzelarbeit, erfahrbare Anatomie, praktische Übungen und Zeit für Stille und Selbstkontakt. Wir werden an allgemeinen Prinzipien der Alexander-Technik arbeiten, die auf die Bewegung angewendet werden. Eigene Bewegungsfragen sind willkommen, die wir dann im Workshop bearbeiten können!

**Gilles Rullmann** ist Alexander-Technik Lehrer aus Haarlem, Niederlande und hat 20 Jahre lang als professioneller Geiger gearbeitet. Er unterrichtet Musiker:innen im Konservatorium in Utrecht und Amsterdam und ist ein begeisterter Outdoor-Sportler. [www.alexandertechnikhaarlem.nl](http://www.alexandertechnikhaarlem.nl)

**Tanja Striezel** ist Alexander-Technik Lehrerin, Tänzerin/Lehrerin für Tanz/Contact Improvisation und Personzentrierte Beraterin. [www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de)