

# ALEXANDER-TECHNIK

## Auszeittage Ostern 2025

in der Eifel vom 18. – 21. April  
mit Tanja Striezel & Gilles Rullmann



**DATUM:**

18. – 21. April 2025

**KOSTEN:**

360 – 250,- €

nach Selbsteinschätzung,  
zzgl. für das Wochenende

im Haus Königssee

bei vegetarischer Vollpension:

ca. 285,- € Einzelzimmer

ca. 258,- € Doppelzimmer

ca. 243,- € Dreibettzimmer

**ORT:**

Haus Königssee, Hauptstraße 45  
56651 Oberdürenbach

Infos zur Anreise:

[www.koenigssee-haus.de](http://www.koenigssee-haus.de)

**ANMELDUNG:**

[post@tanjastriezel.de](mailto:post@tanjastriezel.de)



Unterrichtssprache wird teilweise in  
Englisch sein mit deutscher Überset-  
zung nach Bedarf.

Layout: [kunstlaeuferin.de](http://kunstlaeuferin.de)

Der Frühling lädt ein, sich zu bewegen, sich zu öffnen und sich wieder ganz in der eigenen Lebendigkeit zu entfalten. Wir können wieder draußen aktiv sein, spazieren gehen, die Wärme der Sonne genießen und die frische Luft atmen. Wir möchten, dass sich unser Körper dabei leicht und lebendig anfühlt, unsere Atmung frei sein kann und unser Gemüt erfrischt. **Deswegen laden wir ein zu einer Osterauszeit: ein paar gemeinsame Tage in dem wunderschönen Haus Königssee in der Vulkaneifel mit leckerem, vegetarischem Essen und zauberhafter Umgebung und natürlich zum Innehalten und Leichtigkeit tanken mit Alexander-Technik.**

Es wird um das Entwickeln und Vertiefen einer intelligenten und lebendigen Körper Koordination gehen. Damit der Nacken gelöster, die Schultern entspannter, die Hüftgelenke freier und die Körpermitte stabiler werden können. Die Prinzipien der Alexander-Technik unterstützen uns in der Selbstregulation, in dem wir uns über das Innehalten immer wieder eine innere Richtung geben können und mehr Wahl bekommen in unseren Handlungsmöglichkeiten. So können wir auch gelassener mit Stress Situationen umgehen, Selbstfürsorge üben und im Körper zu Hause sein. Wir werden Zeit haben für praktische Übungen und Erkundungen, aber auch für Stille, Atem, kleine Meditationen und Begegnung. Je nach Wetter werden wir auch draußen arbeiten. Individuelle Themen sind willkommen.

**Gilles Rullmann** ist ein Alexander-Technik Lehrer aus Haarlem, Niederlande und hat 20 Jahre lang als professioneller Geiger gearbeitet, spezialisiert in Irish Folkmusik. Er unterrichtet Musiker:innen im Konservatorium in Utrecht und Amsterdam. Weil er ein begeisterter Outdoor-Sportler ist, arbeitet er in seinem Privat-Studio mit vielen Athlet:innen, Tennisspieler:innen, Musiker:innen und unterstützt Leute beim Klettern.  
[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)

Wir teilen das tiefe Interesse an einem lebendigen, verkörpertem Sein in Ruhe und Bewegung und das faszinierende Potential von Bewusstheit in allen Lebenslagen.

**F.M. Alexander sagte: „Always have something to look forward to.“**