

Wer unterrichtet?

Bernhard Schleiß, geboren in Nürnberg, lernte die Alexander-Technik 1994 während seines Studiums an der Stuttgarter Musikhochschule kennen, das er mit Diplomen als Musiklehrer und Orchestermusiker abschloss. Er absolvierte von 2003-2007 bei Don Weed eine Ausbildung zum Lehrer der Alexandertechnik und unterrichtet diese seitdem in Stuttgart. Außerdem arbeitet er als freier Musiker und als Klarinettenlehrer an den Musikschulen in Ditzingen und Schorndorf.

Eva Fenrich ist Umweltingenieurin, Mediatorin und Coach. Sie ist an der Universität Stuttgart im Bereich Wasserbau tätig. Als Aikidoka und Hobbytänzerin von guter Bewegung fasziniert, kam sie aus Neugier zur Alexandertechnik. Sie absolvierte von 2008-2012 in Bristol bei Don Weed eine Ausbildung zur Alexandertechniklehrerin. Sie unterrichtet in Workshops, Gruppen und Einzelunterricht.

Monika Heid arbeitet überwiegend als Klarinettenlehrerin an der Musikschule in Markgröningen. Die Alexandertechnik lernte sie an den Musikhochschulen in Würzburg und Stuttgart kennen. Im gleichen Zeitraum wie Ihr Kollege Bernhard Schleiß absolvierte sie die Ausbildung zur AT-Lehrerin und schloss diese 2007 erfolgreich ab. Seither hat sie die AT in verschiedenen Kursen unterrichtet.



Für wen?

Bei Schauspielern, Musikern und Spitzensportlern ist die Alexandertechnik längst kein Geheimtipp mehr. Sie hilft aber auch Schreibtischtägern zu weniger Stress und mehr Erfolg.

Der Workshop ist für alle geeignet, die mehr Freiheit und Leichtigkeit in die Bewegungen ihres Alltags bringen möchten.

Wer eine bestimmte Aktivität näher anschauen möchte, bringt bitte das Musik-instrument, den Laptop, die Tanzschuhe etc. mit.

Leichter bewegen
Mehr erreichen



Alexandertechnik Workshop

mit Bernhard Schleiß,
Monika Heid und
Eva Fenrich
am

Samstag 24.01.2015

15:00-18:00 Uhr
im *freiraum-a*

in Kernen-Rommelshausen
(bei Stuttgart)

Fellbacher Str. 25/1

Kennen Sie das?

Früher waren manche Tätigkeiten einfacher.

Sie denken, dass Ihre Rückenschmerzen oder der "Mausarm" durch "falsche Haltung" kommen.

Das "Lampenfieber" nimmt überhand und macht Stress bei Auftritten.

Ihre Stimme ist nach Präsentationen irgendwie angeschlagen.

Trotz intensivem Üben oder Training beispielsweise beim Sport oder in der Musik geht es nicht vorwärts.

Sind Sie daran interessiert, wie Sie selbst zu besserem Gelingen beitragen können?



Was ist die Alexandertechnik?

Die Alexandertechnik ist eine Methode, die dabei hilft mehr praktische Intelligenz in die Aktivitäten unseres Alltags zu bringen. Sie kann helfen, alltägliche und spezifische Tätigkeiten besser zu koordinieren, Potentiale zu entfalten und sich selbst weniger in die Quere zu kommen.

Anmeldung

Um einen Platz zu sichern bis 20.01.2015 anmelden unter:

workshop@freiraum-a.com

Tel: 0160 - 800 8953

Begrenzte Teilnehmerzahl

Kursgebühr 45 €

Die Anmeldung wird mit Eingang einer Anzahlung von 10 € gültig.