



AlexanderTechnik in der Kleingruppe

Angebot Juni 2016

Schritte in die Entschleunigung – Schritte zu mehr Gelassenheit

Im Alltag sind wir oft gehetzt, gestresst, pausenlos am Tun. Oft fühlen wir uns getrieben und auch unzufrieden.

Wir „funktionieren“ immer schneller und achten immer weniger darauf, *wie es uns dabei wirklich geht*.

Nutzen Sie die Chance, in der Kleingruppe Ihre Körperintelligenz und Ihre Ressourcen zu stärken und mehr Ruhe und Achtsamkeit in Ihr Leben zu bringen.

Lernen Sie Elemente der AlexanderTechnik kennen, die Sie im Alltag jederzeit und überall anwenden können.

Geübte Achtsamkeit und Körperwahrnehmung bringen uns auf die Spur zu uns, lassen frühzeitig erkennen, wenn wir Körper und Geist überfordern und ermöglichen Schritte zu mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Die Stunden finden in bequemen Alltagskleidern statt.

Daten	Jeweils am Mittwoch : 8./15./22. und 29. Juni , von 12.15 –13.15
Uhr	
Kosten	Total CHF 100.–
Ort	Bundesplatz 15, 6300 Zug
Anmeldung	annemaeder@bluewin.ch / 076 589 23 31 / 044 710 21 27