



WORKSHOP

# Inspiration bewegt

Dieser Workshop zeigt die Prinzipien und die Arbeitsweise der Alexander-Technik auf.

Er beinhaltet zwei Vormittage. Die Anmeldung wird bis zum 6. Oktober 2023 erbeten.

## Die Themen sind:

- Bewegungsmuster, die zu Verspannungen und Schmerzen führen erkennen und bewusst verändern
- Durchbrechen des Automatismus von Reiz-Reaktion: Entlastung von mentalem Druck, mehr Freiheit bei Entscheidungen, mehr Gelassenheit
- Spezifische Fragen der Teilnehmenden

Leitung: Angela Kockers



Samstag, 14. & 21. Oktober  
10:30 - 12:30 Uhr



70 € pro Person



Marktstraße 31  
86643 Rennertshofen



Informationen und  
Anmeldung:

**info@inspiration-  
bewegt.de**