



in Leichlingen

# SOMMERWORKSHOP

## Leichtigkeit lernen Alexander-Technik

**Freitag, 20. Juli 2018**  
18:00 – 21:00 Uhr

**Samstag, 21. Juli 2018**  
9:00 – 20:00 Uhr

**Sonntag, 22. Juli 2018**  
9:00 – 14:00 Uhr

### Die Alexander-Technik

- Wächst Ihnen der Alltag über den Kopf und leiden Sie dabei unter Stress?
- Sind Sie oft genervt oder bedrückt?
- Fühlen Sie sich häufig verspannt und belastet?

Die Alexander-Technik ist in vielen Bereichen wirksam.

#### KÖRPERLICH

- Verspannungsbedingte Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulter-Nacken-Verspannungen, „Mausarm“ oder „Zähneknirschen“

#### MENTAL

- Stresssymptome, Nervosität oder Erschöpfung

#### EMOTIONAL

- Auftrittsangst, Lernblockaden oder Konzentrationsschwierigkeiten

### Begegnungszentrum Weltersbach

Das Sommercamp findet im schönen Bergischen Land in den modernen Räumen des Begegnungszentrums Weltersbach am Stadtrand von Leichlingen statt. Die wundervolle Umgebung lädt zu Outdoor-Aktivitäten und Spaziergängen ein. Die Räume sind zweckmäßig und ansprechend eingerichtet und die freundlichen Mitarbeiter des Zentrums sorgen für eine Atmosphäre der Gastfreundschaft.

#### Das Sommercamp

Die Teilnahme am Sommerworkshop ist für jeden geeignet. Erleben Sie in einer inspirierenden und entspannten Workshopatmosphäre die wohltuende Wirkung der Alexander-Technik. Vielseitige Aktivitäten drinnen und draußen bieten eine Vielzahl von Lernerfahrungen.

### Der Workshop

Der Workshop ist vorwiegend praktisch orientiert. Der Unterricht findet in einem Wechsel von größeren und kleineren Gruppen statt. Gruppenunterricht und Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden bereichern den eigenen Lernprozess.

#### Das Lehrer-Team

Geleitet wird der Sommerworkshop von Irma Hesz. Am Institut ausgebildete Lehrerinnen und Lehrer unterrichten die Kleingruppen.

Irma Hesz arbeitet seit 1994 als Lehrerin für Alexander-Technik mit Menschen aus allen Lebensbereichen. Sie ist ausgebildete Musikpädagogin, systemischer Coach und Heilpraktikerin. Dieser Erfahrungshintergrund fließt ständig in die Vermittlung der Alexander-Technik mit ein. Seit 2007 leitet sie die „Ausbildung für Alexander-Technik Düsseldorf.“

### Preise und Anmeldung

Workshopkosten inkl. Verpflegung (VP): 290 Euro  
Übernachungskosten pro Nacht:  
EZ 44 €, DZ 30 €



### Infos und Anmeldung

Degerstraße 38 | 40235 Düsseldorf

Tel +49 (0) 211 788 67 80  
Mobil +49 (0) 177 156 39 09  
info@alexander-technik.de  
www.alexander-technik.de

