

PRESSEINFORMATION



Haltern am See, 13. Februar 2019

An die örtlichen Redaktionen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
wir bitten Sie, folgenden Text zu veröffentlichen:

VHS-Workshop: Leichter bewegen mit der Alexandertechnik

Das Alltagsleben wird unbewusst durch bestimmte Bewegungsmuster geprägt. Einige dieser Gewohnheiten sind hilfreich, unterstützend und effizient. Andere hingegen können die natürlichen Bewegungsabläufe stören und zu Stress, Blockaden oder Schmerzen führen. Aufgrund der eigenen „Betriebsblindheiten“ können die störenden Muster oft nicht wahrgenommen werden. Da kann die Alexander-Technik als ganzheitliche und achtsamkeitsbasierte Methode unterstützen. Sie kann helfen, den Körper und seine Bewegungsabläufe sowie eingeschlichene Muster bewusst wahrzunehmen und neue Möglichkeiten aufzuzeigen. Die Teilnehmenden des VHS-Workshops sollten bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Die VHS bittet um eine vorherige Anmeldung bei der Infothek, Telefon 02364 933-442 oder im Internet unter: www.VHS-haltern.de (Kursnummer 3064), da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Das Entgelt beträgt ab zehn Teilnehmer 17,70 Euro, bei acht bis neun Teilnehmern 20,10 Euro, bei weniger 26,70 Euro. Der Kurs findet statt am Samstag, 23. Februar, von 9 bis 14 Uhr im Franziskus-Haus.