

„Heute und Hier“

„Drop in“ Class

Kennenlernen, kommen, wiederholen...

Teilnahmegebühr: ,- 20€ / je Abend (Ermäßigung 15,- €/ nach Absprache)

Ort: **Praxis FreiRaum** Rohnsweg 1, 37085 Göttingen

Montags: 18.30 - 20.00 Uhr (jeder 1. Montag im Monat)

Start: Januar 2017

Voranmeldung erforderlich!

Sie möchten gerne die Alexander-Technik kennenlernen und die damit verbundenen Vorteile für Ihre Körperpräsenz, für mehr Leichtigkeit im Alltag, für eine gute Work life Balance, als Prophylaxe oder zur Verbesserung bei Haltungsschäden, oder einfach, weil Sie etwas für mehr Achtsamkeit und weniger Stress suchen? Kommen Sie vorbei und machen Sie mit... der Kurs ist für Anfänger ebenso gewinnbringend wie für „Alte Hasen“...

- Welche Wirkung hat mein Denken und Handeln auf mein (Er-)Leben?
- Wie kann es gelingen, meinen Bedürfnissen Raum und Zeit zu geben?
- Wie kann ich Körperstrukturen erkennen und wandeln?

Alle Lösungen sind bereits in uns. Kreativ und innovativ, mit Humor und Tiefe geht es auf Entdeckungsreise eigener, kraftvoller Lösungen und Ressourcen.

Beruflichen und persönlichen Anliegen sowie Anfragen wird Raum gegeben.

Die „Förderung und Entwicklung eigener Ressourcen“ steht im Mittelpunkt dieser Abende.