

Anmeldung

Alexander-Technik

***Körper und Geist neu ausrichten
in der Kraft
des Nicht-Tuns***

Freitag, 21.03. – Sonntag, 23.03.2025
Apostolatshaus Hofstetten

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ/Wohnort:.....

Tel:.....

Email:.....

Besondere Kost:.....

[] Einzelzimmer [] Doppelzimmer

Ort, Datum.....

Unterschrift:.....

Kosten:

Unterkunft und Verpflegung
im Einzelzimmer: 156,00 €
Kursgebühr: 130,00 €

Wir bitten Sie, die Kosten zu Beginn des
Kurses direkt in Hofstetten zu begleichen,
EC-Kartenzahlung ist möglich.

Geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung
Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder
andere Verpflegungswünsche an.

Anmeldung:

Per Post (siehe linker Abschnitt)

Per Mail an:

exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org

Stornoregelung:

Bei Stornierung der Buchung weniger als eine
Woche vor Kursbeginn werden 25% der
gebuchten Leistung fällig.

Apostolatshaus der Pallottiner

Hofstetten 1

93167 Falkenstein/Opf.

Tel. 09462/950-0

www.pallottiner-hofstetten.de



Alexander-Technik

***Körper und Geist neu ausrichten
in der Kraft
des Nicht-Tuns***



Apostolatshaus der Pallottiner

Hofstetten 1

93167 Falkenstein/Opf.

21.03. – 23.03. 2025

Alexander-Technik ***Körper und Geist neu ausrichten*** ***in der Kraft*** ***des Nicht-Tuns***

Wochenend-workshop

Das Richtige geschieht von ganz allein (...)
(F.M. Alexander)

In unserem Alltag führen uns Anstrengung und Anspannung häufig nicht zum ersehnten Erfolg, sondern in eine Sackgasse der geistigen und körperlichen Erschöpfung, vielleicht gar zu Schmerz oder Krankheit.

Die Alexander-Technik eröffnet uns die Möglichkeit, den Herausforderungen unseres Lebens auf dynamische und gelassene Weise zu begegnen. Sie initiiert und begleitet einen tiefen Veränderungsprozess, in dem wir nicht notwendige und unbewusste Anspannung bewusst reduzieren, loslassen - und damit zurückfinden zu Leichtigkeit, Effizienz und Mühelosigkeit in unseren vielfältigen Alltagsaktivitäten.

Im Sinne seelischer, geistiger und körperlicher Gesundheit sind wir berufen, gut mit uns selbst umzugehen. Wir können gegenwärtig sein und unser ureigenes Potenzial zur vollen Entfaltung bringen.

Alexander-Technik kann in jedem Alter erlernt werden. Jeder ist in seinem momentanen Zustand willkommen.

Dauer:

Beginn:

Ende:

Freitag, 21.03.2025 18.00 Uhr
Sonntag, 23.03.2025 13.00 Uhr



Leitung:

Teresa Brunnmüller, München

Lehrerin der F.M. Alexander-Technik,
Bandoneonistin und viele Jahre im
Musikmanagement tätig
www.muehelosigkeit.de

Frederick M. Alexander (1869-1955), in Australien geboren, war leidenschaftlicher Rezitator, dem aufgrund chronischer Heiserkeit eine Berufsunfähigkeit drohte - was ihn zur Entwicklung seiner "Technik" führte. Dysfunktionen und Krankheit verstand F. M. Alexander als Signale eines in seiner autonomen Funktionsweise gestörten Organismus. Seine Technik zielt auf das Wiederherstellen der ganzheitlichen Funktionsweise ab. Ihr wohnt ein präventives, kuratives und progressives Moment inne.

Apostolatshaus der Pallotiner
Hofstetten 1
93167 Falkenstein