

Es gibt Augenblicke, da gelingt etwas ganz leicht, "wie von selbst" – bei einem guten Gespräch, beim Sport, im Beruf. Solche Augenblicke sind nicht machbar, sind Geschenk. Und doch können wir lernen, weniger im Weg zu stehen. Wir haben die Freiheit, ungünstige Gewohnheiten zu verlernen.

Dabei ist es nicht notwendig, zu wissen, „wie es richtig geht“. Indem wir das Überflüssige weglassen, taucht die eigentliche Freiheit und Beweglichkeit von selbst wieder auf: Sie war nie verloren, lediglich durch Schichten von Gewohnheit verdeckt.

Die F.M. Alexander-Technik arbeitet „indirekt“. Auf einen Reiz nicht automatisch zu reagieren ist dabei das zentrale Werkzeug. In dieser „Unterbrechung“ kann sich das Ursprüngliche ereignen: Lebendige Balance und Koordination.

Im Kurs werden diese Prinzipien an unterschiedlichen Beispielen aus dem Interessensgebiet oder Berufsfeld der Teilnehmenden erlebt, erprobt und erklärt.

Der Kurs ist geeignet als Einführung oder Vertiefung.

Kurszeiten:
Freitag, 2. März
19.30 Uhr bis ca. 22.00 Uhr

Samstag, 3. März
10.00 bis ca. 17.00 Uhr

Kursort:
Münchner Ausbildung für
F.M. Alexander-Technik
(Klingelschild: M.A.A.T.)
Ebenauerstr. 10, 1. Stock
80637 München

(Straßenbahnhaltestelle Goetheinstitut,
Linien 20 und 21)

Teilnehmerzahl:
5-8

Die **Anmeldung** wird gültig mit
Überweisung der **Kursgebühr** in Höhe
von € 170.-

Konto: 030 555 88 55
BLZ: 760 100 85
Postbank Nürnberg

Bei Absagen bis 48 Stunden vor
Kursbeginn entstehen für Sie keine
Kosten. Danach wird der volle Kurs-
betrag fällig, wenn niemand von der
Warteliste nachrücken kann. Sie
können auch selbst einen Ersatz-
teilnehmer benennen.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum
Workshop F.M. Alexander-Technik am
2. / 3. März 2012 an:

.....
Name, Vorname

.....
Beruf

.....
Anschrift

.....
Telefon:

.....
Unterschrift

DAS RICHTIGE GESCHIEHT
VON SELBST...

... WENN WIR NICHT
STÖREN

(F. M. Alexander)

Kursleitung:

Gudrun Friederike Lehn
Lehrerin für F.M.Alexander-Technik,
Leiterin der Münchner Ausbildung für
F.M.Alexander-Technik (M.A.A.T.)

Gudrun Friederike Lehn
Ebenauer Str. 10 / I
80637 München
Tel. 089 - 123 29 29
Fax 089 - 18 70 35 64
Mobil 0177 - 444 29 29
email lehng@fmat.de

Vorschau:

Oktober 2012
10 Jahre Münchner Ausbildung
für F.M.Alexander-Technik:
Workshops, Einführungsabende

INTELLIGENTE
FAULHEIT

Alexander-Technik
die Kunst
des Verlernens

Workshop

Freitag, 2. März bis
Samstag, 3. März 2012