

ALEXANDER-TECHNIK

ist geeignet für Menschen, die

- eine gute Koordination brauchen: Musiker:innen, Reiter:innen, Sportler:innen, Handwerker:innen, Pflegende, etc.,
- vor anderen sprechen: Lehrer:innen, Coaches, Verkäufer:innen, etc.,
- Schauspieler:innen, etc.,
- Schmerzen loswerden möchten,
- sich selbst begegnen möchten,
- ein gesundes, glückliches und selbstbestimmtes Leben führen möchten.

ES FREUEN SICH AUF DICH



Astrid Lobreyer



Ann-Kathrin Fliege

DU BIST EINGELADEN

Es erwarten Dich:

- neue Körpererfahrungen
- spielerisches Lernen
- eine tolle Gemeinschaft

Wann?

Sonntag, 16. November 2025
10:00 - 13:00 Uhr

kostenfrei

Wo?

Flow Buchholz
Up de Hoge Luft 11, 21244 Buchholz
OT Holm-Seppensen

Mitbringen!

3 Stunden Zeit, Neugier, Fragen,
Offenheit, bequeme Alltagskleidung

ANMELDUNG



DARF'S EIN BISSCHEN LEICHTER SEIN?



Tag der offenen Tür
der
Alexander Alliance Europe

EINE METHODE DER BEWUSSTEN SELBSTORGANISATION

Die Alexander-Technik befähigt Menschen,

- sich so zu bewegen und aufzurichten wie es dem natürlichen Design des Menschen entspricht,
- Gewohnheitsmuster zu erkennen und zu verändern,
- ihre Mitte, ihre Kraft und ihren Ausdruck zu finden,
- Schmerzen vorzubeugen, die durch Gelenkverschleiß und Anspannung entstehen,
- sich selbst und anderen neu zu begegnen,
- ein selbstbestimmtes Leben zu führen.



ALEXANDER ALLIANCE EUROPE

Ausbildung

persönliche Entwicklung

Workshops

Fortbildung

Einzelunterricht

KOMM VORBEI &
LERNE UNS KENNEN!



Die Kopf-Wirbelsäulen-
Verbindung spielt eine
zentrale Rolle



www.alexanderalliance.org