

# 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, 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, 29. November 2026  
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!



Alexander Alliance  
Europe

[www.alexanderalliance.org](http://www.alexanderalliance.org)

Die Kopf-Wirbelsäulen-  
Verbindung spielt eine  
zentrale Rolle

