

ALEXANDER-TECHNIK

ist geeignet für Menschen, die

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

KOMM VORBEI!



DU BIST EINGELADEN

Es erwarten Dich:

- neue Körpererfahrungen
- spielerisches Lernen
- eine tolle Gemeinschaft

Wann?

Sonntag, 14. September 2025
10:00 - 13:00 Uhr

Wo?

Hof Tüshaus-Mühle
Weselerstr. 433 in Dorsten-Deuten

Mitbringen!

Neugier, Fragen, Offenheit,
bequeme Alltagskleidung

ANMELDUNG



DARF'S EIN BISSCHEN LEICHTER SEIN?



Tag der offenen Tür
der
Alexander Alliance Europe

EINE METHODE DER BEWUSSTEN SELBST ORGANISATION

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 zu begegnen.
- ein selbstbestimmtes Leben zu führen.



ALEXANDER ALLIANCE EUROPE

Ausbildung

persönliche Entwicklung

Workshops

Fortbildung

Einzelunterricht

KOMM VORBEI & LERNE UNS KENNEN!



www.alexanderalliance.org

Die Kopf-Wirbelsäulen-
Verbindung spielt eine
zentrale Rolle

