

MOVE AND BE MOVED FROM WITHIN

Entdecke dein inneres
Seepferdchen



Zeitgenössische
Alexander Technik
25./26. April 2026
München

MOVE AND BE MOVED FROM WITHIN

Entdecke dein inneres Seepferdchen

Zeitgenössische Alexander Technik

mit Margarete Tüshaus und Heidi Schnirch

Der Workshop lädt ein, Prinzipien der Alexander-Technik kennen zu lernen oder zu vertiefen und diese in Bewegung zu nutzen und zu erfahren.

Er richtet sich an Tanzende und Menschen, die mit Bewegung arbeiten sowie an Menschen, die sich gerne bewegen lassen oder die mehr in Bewegung kommen möchten.

Frederick Matthias Alexander hat eine primäre Verbindung in unserem Körper – Geist System entdeckt. Eine kraftvolle Mitte entlang der Kopf-Steiß Verbindung (unser inneres Seepferdchen), die uns wirklich zu uns und in die eigene Essenz bringt. Im Alltag oder unter Leistungsdruck verlieren wir oftmals diese innere Anbindung an uns selbst und damit verbunden Sinnlichkeit, Berührbarkeit, Anmut und die Gabe uns natürlich zu bewegen.

In diesem Workshop steuern wir diese primäre Struktur direkt an. Anhand des Erkundens der eigenen Körperlandschaft, verbaler und berührender Anleitungen sowie innerhalb kleiner Bewegungsmustern, inspiriert von den frühkindlichen Bewegungsentwicklungsmustern, wirst du an die zugrunde liegende Anatomie sowie an eine tiefe körperlich-geistige Vernetzung herangeführt. Diese lässt natürliche Abläufe in dir zu. Unnötige Anspannung kann loslassen und dir werden Gewohnheiten bewusst, die diese hervorrufen. In der Qualität dieses natürlichen Seins öffnet sich ein Raum für neue Erfahrungen und einen leichten durchlässigen Umgang mit dir selbst.

Was steckt hinter dem Gebrauch des Selbst, von dem F.M. Alexander spricht? Wann verlieren wir uns selbst und gebrauchen uns nur noch?

Lass dich von diesen Alexander-Technik inspirierten Erfahrungen von innen heraus bewegen und berühren.

Wo: Bewegungsraum, Heßstrasse 45

Zeit: Samstag, 10-17h / Sonntag 10-13h

Kosten: 190-150 Euro

Info und Anmeldung

schnirchheidi@gmail.com

Einzelstunden mit Margarete Tüshaus

Wann: Sonntag, 26.04. zw. 15-19h

Wo: Bewegungsraum Heßstrasse 45

Kosten: 90-60 Euro / Std

Info / Anmeldung

schnirchheidi@gmail.com

Fotos: Sabine Decker/Margarete Tüshaus

