



Einladung für Neugierige



Auftrieb akut



Claudia Braubach | Studio für Alexander-Technik



26. Juli – 3. August 2019



skills – Institut für Alexander-Technik

FR 26.7. // 19 – 20.30 Uhr // SKILLS
kostenfrei // **Was hat F. M. Alexander
Besonderes herausgefunden?**
Hintergründe der Alexander-Arbeit

SA 27.7. // 11 – 13 Uhr // STUDIO RIEHL
20 € // **Schöner Rücken! Im Dialog mit
Deiner Wirbelsäule.** Wissenswertes
über unsere Lebensachse. Liegen, Sitzen,
Bewegen

SA 27.7. // 13 – 14 Uhr // STUDIO RIEHL
**Einzel- oder zweier Stunde zum Kennen-
lernen buchen.**
Jetzt 30 €. Die Gelegenheit!

SO 28.7. // 11 – 17 Uhr // SKILLS
90 € // **Workshop für gesunde Füße**
Einblicke in Anatomie und Physiologie
helfen Fehlhaltungen zu erkennen.
Wir leiten Bewegungseinheiten an, die
die gesunde Dynamik laufend beleben.

MO 29.7. // 9.30 – 14 Uhr // STUDIO RIEHL
30 € // **Alexander-Arbeit zum Kennen-
lernen mit Einzelberatung:** je 30 bis
45 Minuten, Terminabsprache erforderlich!

MO 29.7. // 17 – 19 Uhr // SKILLS
20 € // **Einfach mal die Zähne nicht
zusammenbeißen:** Ist dann nicht auch
die Schulter entspannt?

MO 29.7. // 19 – 21 Uhr // SKILLS
20 € // **Du irrst dich – woher kommt das?**
Mögliche Antworten auf lang gestellte
Fragen.

MI 31.8. // 19-21 Uhr // SKILLS
20 € // **Vorwegnahmen – Meinungsbilder**
Wie fix wirken sie? Wie gehe ich damit um?

DO 1.8. // 17 – 18 Uhr // STUDIO RIEHL
10 € // **Getragen sein. Was hält mich auf-
recht?** Haltung jenseits von Anstrengung

DO 1.8. // 18.30 – 20 Uhr // STUDIO RIEHL
15 € // **Körperbewusstsein und Tanz für
alle.** Kann auch als weiterführender Kurs
50plus belegt werden

FR 2.8. // 17 – 19 Uhr // SKILLS
20 € // **Hallo? – Warum fühlst du dich
so angestrengt beim Tragen...** deines
Kindes /... beim Fahrrad fahren /... beim
Schuhe zubinden /... beim Schreiben am
Computer? **Wie könnte es anders gehen?**

FR 2.8. // 19 – 21 Uhr // STUDIO RIEHL
20 € // **Aufatmen.** Eine kleine Atemschule.

SA 3.8. // 11 – 12.30 Uhr // STUDIO RIEHL
15 € // **Kreativität durch Bewegung
entdecken und Deine Vorstellungswelt
erkunden.** Ein offenes Tanzlabor – mit
und ohne Vorkenntnisse!

Vorherige **Anmeldung für alle** Seminare erforderlich:

STUDIO RIEHL
Claudia Braubach – Studio für Alexander-Technik
T 0179 7940 864 // c.braubach@web.de
Stammheimerstr. 53 (Riehl) // **claudia-braubach.de**

SKILLS
Katrin Schmitt – Institut für Alexander-Technik
T 0151 11648396 // kschmitt@at-skills.de
Neusserstr. 10 (Nähe Ebertplatz) // **at-skills.de**

Spezialangebote: STUDIO RIEHL // SKILLS
60 € / 60 min. // **Eine Stunde für Zwei**
30 € / 30 min. // **Einzelstunde**



claudia-braubach.de



at-skills.de

Ich tu was für mich und es geht mir gut.

