

## MEINE ARBEITSWEISEN IN DER GRUPPE

- Entwicklung eines neuen differenzierten Körperbewusstseins
- Erfahrungen des „In-Kontakt-Gehen“
- erspüren der einengenden Denk- und Bewegungsmuster
- Einsichten in die Bauweise des eigenen Körpers
- Stärkung der Präsenz und der Kommunikation
- Die Prinzipien der Alexander-Technik – Wahrnehmen, Innehalten und Neuausrichten – als Lernprozess erfahren



## WIE KAM ICH ZUR ALEXANDER-TECHNIK?

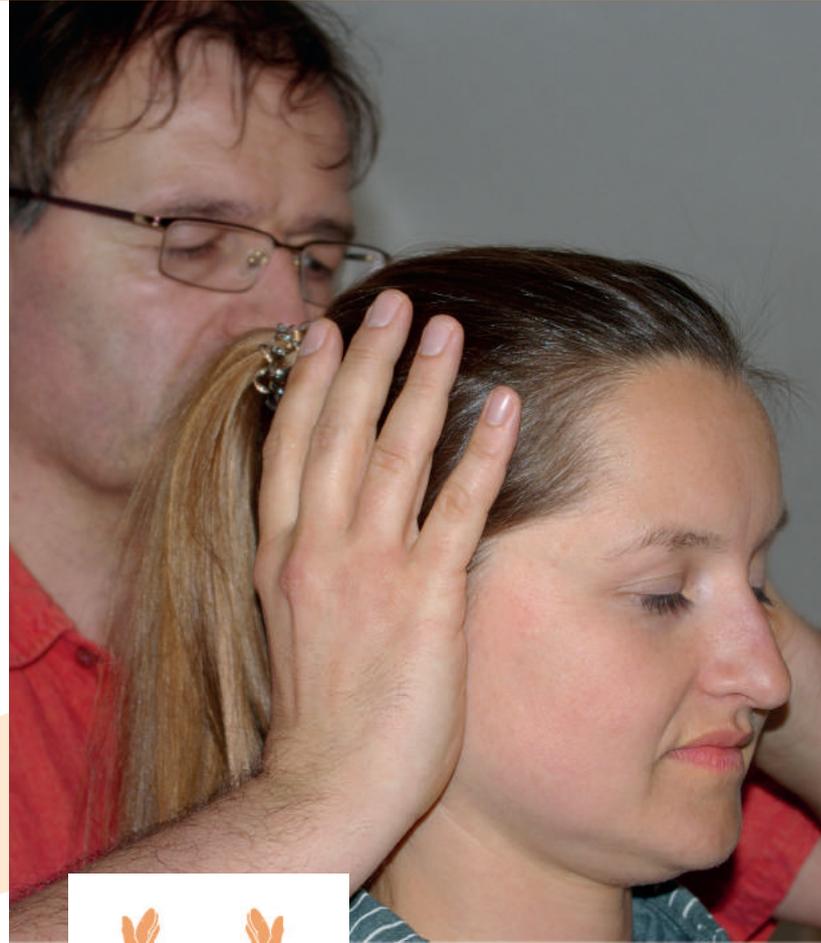
Mich haben die Verbindungen zwischen Körper, Geist und Seele schon lange interessiert. Sei es im Medizinstudium, in der Krankenpflege oder in meinem Studium der Psychologie. Die Verhaltenstherapie als kognitiv arbeitende Psychotherapie befriedigte mich nicht komplett, weil sie somatische Symptome teilweise zu intellektuell behandelte.

Die körpertherapeutisch basierten Ansätze waren mir dagegen zu aufwühlend ohne ausreichende Nachbearbeitung und Integration in die Persönlichkeit. VertreterInnen beider „Therapiewelten“ sprachen zu wenig miteinander, um das Beste aus beiden Welten für die Menschen zu entwickeln.

In mir entwickelte sich das Bedürfnis, eine Brücke zwischen diesen scheinbar weit auseinander liegenden Traditionen zu bauen. Hierbei stieß ich auf die Alexander-Technik als Brücke zwischen der Sprache des Körpers und der intellektuellen Verarbeitung.

## STUDIO FÜR ALEXANDER-TECHNIK

Dipl.-Psych. Alexander Heidgen  
Lehrer für Alexander-Technik (Alexander Alliance)  
Bahnhofstraße 14, 35452 Heuchelheim  
Mobil: 0151/561 548 75  
E-Mail: kontakt@alexandertechnik-giessen.com



*natürlich bewegen  
berührt im sein*

studio  
für  
**A**lexandertechnik  
alexander heidgen

## WAS IST ALEXANDER-TECHNIK?

Alexander-Technik versteht sich als Methode für erfahrungsorientiertes Lernen zur Freisetzung und Entwicklung der eigenen Potenziale. Sie vermittelt ein praktisches Wissen über die Prinzipien der Bewegung, Koordination und Wahrnehmung und lehrt überflüssige Anspannung in Aufmerksamkeit und Leichtigkeit zu verwandeln. Sie beruht auf der Basis von Wahrnehmen – Innehalten – Neuausrichten.

- Die Qualität von Bewegungen wird verbessert, sowie die Körperhaltung und die Koordination.
- Alexander-Technik hilft auf dem Weg zu innerer Weite, Klarheit und Präsenz.
- Durch den bewussten Gebrauch des Körpers stellt sich eine neue emotionale Bereitschaft ein, die den Kontakt zu anderen Menschen erleichtert.
- Ein achtsamer, liebevoller und eigenverantwortlicher Umgang mit sich und der Welt verändert die Lebensqualität.

## NATÜRLICH BEWEGEN

Die Bewegung ist ein klassisches Forschungsfeld der Alexander-Technik. Sei es im Sport, beim Tanz oder beim Treppen steigen. Lehrer für Alexander-Technik interessiert, wie sich Menschen einfacher bewegen können. Dazu gibt es viele Prinzipien, um den Menschen im Alltag oder bei besonderen Herausforderungen ein eigenständiges Werkzeug für den alltäglichen „Gebrauch des Selbst“ anzubieten. Die Effekte können sich in einer natürlicheren und ästhetisch schöneren „Beweglichkeit“ zeigen.

## BERÜHRT IM SEIN

Wir alle tragen die Sehnsucht nach Berührung in uns. Jeder kennt den Unterschied zwischen der achtlosen Remperei auf einem Bahnhof zur Rush-hour und dem zarten, liebevollen Streicheln eines geliebten Menschen. Wenn wir als Alexander-Technik-Lehrer jemanden berühren, dann „berühren wir nicht nur den Körper eines Menschen, sondern seine ganze Person.“ (F. M. Alexander).

## FÜR WEN IST ALEXANDER-TECHNIK?

- Menschen, die Beschwerden vermeiden möchten, die aus Fehlhaltungen und Störungen des Bewegungsapparates resultieren können, wie Rücken-, Knie-, Schulter- und Kopfschmerzen, Verspannungen oder Kreislaufstörungen
- Menschen, die im Beruf körperliche Belastungen minimieren möchten, wie Büroangestellte, Krankenschwestern, therapeutische Berufe
- Menschen, die mit ihrem Körper arbeiten, wie Tänzer, Musiker, Schauspieler
- Menschen, die öffentlich auftreten und dabei auf eine gute Performance und eine gut verständliche, angenehme Stimme angewiesen sind, wie Vortragsredner, Manager, Lehrer
- Menschen, die Stress, Ängste und Nervosität abbauen möchten
- Menschen, die im Rahmen ihrer persönlichen Entwicklung einen körperorientierten Zugang suchen



## MEIN ANGEBOT

**Einzelstunde:** 45 Min. für 45 €, 30 Min. für 30 €

**5er-Karte:** je 45 Min. für 205 €, je 30 Min. für 140 €

**10er-Karte:** je 45 Min. für 395 €, je 30 Min. für 265 €

### Gruppen:

6 Abende je 90 Min. für 90 € (entspricht 15 € pro Abend)

Probe-Abend für 10 €

geschlossener Kurs, Nachholen eines Abends möglich

**Aktuelle Termine unter [www.alexandertechnik-giessen.com](http://www.alexandertechnik-giessen.com)  
oder Tel. 0151-561 548 75**

