



Veränderung bedeutet,
entgegen einer
lebenslangen Gewohn-
heit zu handeln.

F. M. Alexander 1869–1955

Der Alltag wird zum Übungsfeld.

Wir gehen, stehen und sitzen, tragen Lasten, rennen zum Zug und achten kaum darauf, *wie* wir es tun. Erst wenn Beschwerden auftreten, halten wir inne.

Die Alexandertechnik hilft uns, ungünstige Bewegungs- und Handlungsmuster zu erkennen und zu verändern. Wir lernen mit den Belastungen in unserem Alltag besser umzugehen. Beschwerden verschiedenster Art verbessern sich oder verschwinden ganz. Der Alltag wird zum Übungsfeld, und wir können der Gewohnheit etwas Neues entgegensetzen.



Karin Burkart

Lehrerin für Alexandertechnik
Einzel- und Gruppenunterricht

Fon 07631 . 9358802

www.alexandertechnik-müllheim.de

Mitglied im Alexandertechnik-
Verband Deutschland (ATVD) e. V.