

Alexander-Technik

Für Musiker/Innen

Haben Sie Verspannungen vom Halten oder Spielen eines Instruments? Ermüdungserscheinungen oder Schmerzen in den Gelenken? Fällt Ihnen manchmal das lange Sitzen oder konzentrierte Lesen der Noten schwer?

Diese oder ähnliche Beschwerden beeinträchtigen die Berufsausübung von Musikern oft schwerwiegend. Gerade in diesem Bereich hat sich die Alexander-Technik als sehr wirksam erwiesen und in vielen Universitäten wird sie ergänzend zum Instrumentalstudium unterrichtet.

Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Methode, die die Einheit zwischen Körper und Geist fördert. Gleichzeitig schult sie auf vielfältige Weise das Bewußtsein für das was wir tun und vor allem wie wir es tun. Damit trägt sie dazu bei, eigene Fähigkeiten und Möglichkeiten wieder besser und müheloser zu nutzen.

‘Jeder will es richtig machen, aber niemand hält inne, um zu überlegen, ob seine Vorstellung von “richtig” die Richtige ist.’

F.M. Alexander

Wollen Sie es selbst herausfinden? Dann nehmen Sie doch einige Stunden. Der Weg ist das Ziel- machen Sie sich auf den Weg. Es lohnt sich!

Marion Steinmann, Lehrerin der Alexander-Technik in Eimsbüttel
Kontakt 0174 4507662 oder kaikoura33@yahoo.com
Kosten pro Stunde: € 35,-

You want lessons in English? No problem.