

BEITRÄGE UND ANMELDUNG

Beitrag DZ/VP	340 €
Beitrag EZ/VP	390 €

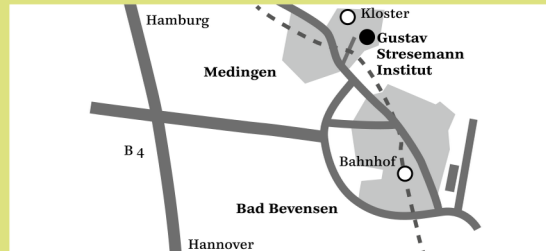
Der Gesundheitsort Bad Bevensen erhebt einen Kurbeitrag von 3,50 Euro/Nacht.

Alle Beiträge beziehen sich auf Programm, Vollverpflegung – natürlich auch vegetarisch – und Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC. Einzelzimmer: Zuschlag 25€.

Arbeitslose und Studierende können eine Ermäßigung erhalten (20 Prozent).

Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich schriftlich an, am besten über unsere Website www.gsi-bevensen.de. Hier können Sie unter Bemerkungen auch evtl. Bedürfnisse angeben, z. B. Lebensmittelallergien.



SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B 4 zwischen Lüneburg und Uelzen und ist Bahn-Station auf der Strecke Hamburg – Hannover. Unser Bildungs- und Tagungshaus liegt im Ortsteil Medingen unmittelbar vor dem Kloster am Ufer der Ilmenau. Fußweg vom Bahnhof: 20 Minuten, Taxi über Telefon (058 21) 30 12 bzw. 1010.

Gustav Stresemann Institut in Niedersachsen e.V.
Europäisches Bildungs- und Tagungshaus Bad Bevensen
Klosterweg 4 | 29549 Bad Bevensen
Tel.: (0 58 21) 9 55-0 | Fax: (05 82 1) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.org



Qualitätszertifiziert nach LQW
(Lernerorientierte Qualität in der
Weiterbildung | Mitglied im
Niedersächsischen Landesverband der
Heimvolkshochschulen e.V.)

IN DER KRAFT DES NICHT-TUNS:

ALEXANDER-TECHNIK

6. bis 8. November 2026



IN DER KRAFT DES NICHT-TUNS: GEIST UND KÖRPER NEU AUSRICHTEN MIT

ALEXANDER-TECHNIK

SCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN ABBAUEN UND VORBEUGEN

Leicht, schmerzfrei und entspannt im Alltag – durch Nicht-Tun! Als pädagogische Methode zeigt die Alexander-Technik einen Weg auf, wie wir übermäßige Anstrengung und Anspannung in unserem Alltag nachhaltig reduzieren und zu einer ganzheitlichen Effizienz und Mühelosigkeit kommen – und damit den Herausforderungen des Lebens auf dynamische und gelassene Weise begegnen können. Sie leitet dazu an, unbewusste Spannungsmuster in unseren alltäglichen Bewegungen, die langfristig Verspannungen und Schmerzen verursachen, in gesundheitsförderliche Bewegungsmuster zu transformieren.

Während des Wochenendes beschäftigen Sie sich auf körperlicher und geistiger Ebene mit Bewegungs-, Denk- und Verhaltensmustern, identifizieren durch Selbsterfahrung und -beobachtung ungünstige Muster und erhalten Anleitung, wie Sie diese selbst zum Positiven hin verändern – was sich nachgelagert auf Ihr gesamtes Befinden auswirkt: Verspannungen und Schmerzen können sich auflösen und sogar chronische Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können Entlastung erfahren.

Dieser Kurs eignet sich für eine Einführung und erste Erfahrungen, aber auch für Fortgeschrittene zur Vertiefung. Er steht Teilnehmenden jeden Alters mit und ohne körperliche Einschränkungen offen.

Die Alexander-Technik geht davon aus, dass unbewusst gewordene Spannungsmuster im Laufe unseres Lebens die – ursprünglich als Kind natürlich vorhandene – Qualität unserer Haltungen und Bewegungen beeinträchtigen. Das Gute: Wir können uns dieser Qualität durch einen geleiteten Lernprozess wieder annähern. „Das Richtige geschieht von ganz allein...“, ist eine vielzitierte Aussage Frederick Matthias Alexanders (1869-1955), dem Begründer der Alexander-Technik. Wenn der Organismus in seiner ganzheitlichen und autonomen Funktionsweise „in Ruhe gelassen“ wird, so lösen sich einzelne Symptome auf.

Alexander-Technik-Lehrerin Teresa Brunnmüller erlebte dies am eigenen Körper: 2017 litt sie nach einer intensiven Phase des Musizierens unter starken Nackenschmerzen und einem fast unbeweglichen Hals. Durch die Alexander-Technik wurde sie selbst Zeugin, wie einzelne Symptome verschwinden, wenn der gesamte Organismus in seiner Funktionsweise nicht mehr gestört wird. Diese tiefgreifende Erfahrung gab ihr den Impuls, die Ausbildung zur Alexander-Technik-Lehrerin zu absolvieren: „Es ist heute mein Anliegen, Menschen mit der Alexander-Technik ein konkretes Werkzeug an die Hand zu geben, mit dem sie eigenständig Gesundheit, Wachstum und Entfaltung fördern können – damit sie mit neuer Mühelosigkeit und Freude den je individuellen Aufgaben ihres Lebens nachgehen können.“



DOZENTIN:



Teresa Brunnmüller Lehrerin der F. M. Alexander-Technik

PÄDAGOGISCHE MITARBEITERIN:



Marion Junker Kulturwissenschaftlerin (M.A.) | Schwerpunkte: Kindertagesstätten, Gesundheit, Selbsthilfe/Ehrenamt, Ökologie

Tel.: +49 (0)5821 955-115

E-Mail: marion.junker@gsi-bevensen.de

Bitte mitbringen:

Bitte tragen Sie bequeme und warme Kleidung („Zwiebellook“) und bringen Sie warme Socken mit.

Wir empfehlen Teilnehmenden, ihre eigenen („Wohlfühl“-) Gymnastikmatten und Decken mitzubringen. Sie sind allerdings auch vor Ort vorhanden. Bitte bringen Sie 3 Bücher unterschiedlicher Dicke für die Übungen mit. Eine Auswahl steht Ihnen auch im GSI zur Verfügung.

