BEITRÄGE

Zweibettzimmer mit Vollverpflegung | 360€

Einbettzimmer mit Vollverpflegung | 410€

Im Seminarbeitrag sind das Seminarprogramm inkl. Vollverpflegung (selbstverständlich auch vegetarisch) und Unterbringung im Zweibett- oder Einbettzimmer mit Dusche/WC enthalten. Einzelzimmer: Zuschlag 25 €/Nacht.

Der Gesundheitsort Bad Bevensen erhebt einen Kurbeitrag von 3,50 € pro Person und Nacht.

20 % Ermäßigung für Arbeitslose, Schüler*innen, Auszubildende und Studierende. Ein entsprechender Nachweis ist der Anmeldung beizulegen.

Eine nachträgliche Reduzierung ist nicht möglich.
Über unsere AGB informieren Sie sich bitte auf unserer Internetseite: www.gsi-bevensen.de

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich schriftlich über unsere Website **www.gsi-bevensen.de** an.

Hier können Sie unter **„Sonstige Anmerkungen“** auch etwaige Bedürfnisse angeben, z. B. Lebensmittelallergien.

Beachten Sie die Fristen und Kosten im Falle einer Absage.

Unser Haus können Sie auch für eigene Veranstaltungen buchen. Wenden Sie sich gerne an unseren Gasttagungsbereich:
E-Mail: info@gsi-bevensen.de
Telefon: 05821 955-116

DAS GUSTAV STRESEMANN INSTITUT

Das Gustav Stresemann Institut Niedersachsen e.V. ist eine private, überkonfessionelle, überparteiliche und nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Heimvolkshochschule, die unter anderem von Bundes- und Landesstellen gefördert wird.



SO FINDEN SIE UNS!

Bad Bevensen liegt an der B4 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
In unmittelbarer Nähe befindet sich außerdem die Bushaltestelle „Vier Linden“ in Medingen (hvv).

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: (0 58 21) 9 55-29 9
info@gsi-bevensen.de | www.gsi-bevensen.de

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

gsi niedersachsen

Lernen.
Begegnen.
Zukunft.



03. – 05. DEZEMBER 2027

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

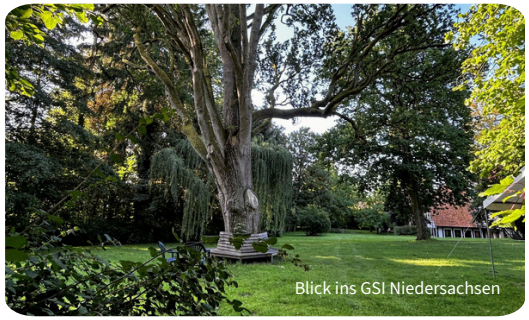
GESUNDES LEBEN

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.



Blick ins GSI Niedersachsen

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.“

Hier geht’s direkt zur Seminarseite und zur Anmeldung:

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. Für die Übungen benötigen Sie drei unterschiedlich dicke Bücher. Matten, Decken und Bücher sind allerdings auch vor Ort vorhanden.

DOZENTIN:



Teresa Brunmüller

Lehrerin der F. M. Alexander-Technik, München ATVD-zertifiziert, Vorstandsmitglied ATVD
musikalische Ausbildung an Akkordeon und Bandoneon, Bandoneonistin in einem Tango-Quintett

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

Das Seminar beginnt am Anreisetag um 16 Uhr und endet am Abreisetag um 12.30 Uhr, daran anschließend gibt es ein gemeinsames Mittagessen.