

# Alexander-Technik

## Körperlich-mentale Ausrichtung an der Liege

### SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn ich behandle?

Sie erleben bei Behandlungen an der Liege immer wieder Anstrengung oder spüren Verspannungen? Dann ist dieser Workshop für Sie. Langes Stehen oder Sitzen ist oft mit Haltungsgewohnheiten verbunden, die zu diesen Beschwerden führen und unsere

natürliche Haltung oder Bewegung beeinträchtigen. In diesem Workshop widmen wir uns mit der Arbeitsweise der Alexander-Technik dem „Verlernen“ dieser störenden Muster. Gleichzeitig lernen Sie dabei den Gebrauch unserer von Natur aus angelegten körperlichen Selbstorganisation für unbeschwerte Beweglichkeit – unabhängig von den Erfordernissen bestimmter Haltungen als Behandler/in an der Liege.

Die Alexander-Technik ist eine pädagogische Methode, die das Weglassen von ungünstigen und körperlich schädlichen Gewohnheiten sowie Verhaltensweisen schult. Darüber hinaus unterstützt sie unsere Präsenz und die Sensibilität bei Berührungen mit den Händen.

- Sie lernen die natürliche Selbstorganisation des Körpers für unsere aufrechte Haltung und Bewegungen kennen
- Sie erleben, wie gelöst-entspanntes Stehen in der Arbeit an der Liege gelingen kann
- Sie genießen neue Leichtigkeit in allen relevanten Bewegungen/Haltungen des Behandleralltags

Spezifische Themen im Workshop werden sein:

- bequemes (langes) Sitzen und Stehen als Behandler/in
- Durchlässigkeit des Körpers für sensible Hände und gelingenden Patientenkontakt
- Aufmerksamkeit: Fokus und weite Wahrnehmung des Patienten
- Raum öffnen für intuitive Wahrnehmung
- Schulung von Beobachtung zu natürlicher Körperkoordination, Schlüsselkennzeichen am Patienten

Das Seminar ist nicht nur für Therapeuten/innen, die an der Liege arbeiten, eine Bereicherung.

**Dozent/in Gabriele Breuninger:** Jg. 1964, verheiratet. Gabriele Breuninger studierte Musik, hat einen Master in Coaching & Supervision und ist REISS Motivation Profile®-Master. Sie erhielt ihre Ausbildung in Alexander-Technik (AT) 1994-97 bei Dr. Christopher Stevens, der wissenschaftlich zu den Prozessen der AT forschte. In Frankfurt/M. leitet sie die AT-Ausbildung S.E.L.F. und ein Coachingstudio. Sie gibt Workshops & Trainings auf AT-Kongressen und für Unternehmen mit Schwerpunkt "Gesundes Arbeiten". 2024 erschien das von ihr übersetzte Fachbuch "12 Grundlagen integrierter Bewegung mit Alexander-Technik" von Penelope Easten. Im Coaching liegt der Blick auf Resilienz und Selbstführung durch die Prinzipien der AT. Ihre Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.

Termine:

**Sa. 05.04.2025**  
10:30-18:30 Uhr

Preis:

**155,- Euro \***

**Paracelsus**  
**Gesundheitsakademie**  
**Berliner Platz 11**  
**97080 Würzburg**  
Tel. 0931 - 57 33 22

Seminarnummer:

**SSE87050425**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

