

**Linz, 16. März 2010: INDIGOURLAUB**

**Alexander Technik als Weg zu einer neuen Lebensausrichtung**

*„Wir machen uns das Leben oft viel zu schwer“*

*F.M. Alexander*

Die Alexander Technik hat sich in den letzten Jahren als äußerst wirksame Methode etabliert, die lehrt wie wir mehr praktische Intelligenz in das bringen was wir tun. Sie hilft uns Verhaltensmuster zu erkennen, einschränkende mentale und körperliche Gewohnheiten zu entlernen und befähigt dadurch zur Neuausrichtung im Sinne von mehr Effizienz und Wohlbefinden. Durch Schulung der Selbstwahrnehmung gelingt es Verspannungen zu lösen, Handlungsspielräume zu erweitern und sich nachhaltig von Einschränkungen im Denken, Fühlen und Handeln zu befreien.

Von diesem körperorientierten Wahrnehmungsunterricht können alle profitieren, die Hilfe zur Selbsthilfe schätzen, Veränderungen im eigenen Leben eigenverantwortlich vornehmen und sich selbst unterstützen und fördern wollen. Der Wirkungskreis ist breit, weiß die Linzer Expertin Ursula Zidek-Etzlstorfer und fasst die Möglichkeiten zusammen:

*Durch das Zurückfinden zu einer bewussten konstruktiveren Selbststeuerung gelingt es nicht nur bereits bestehenden psychosomatischen und stressbedingten Beschwerden (z.B. im Rücken-Nackengebiet oder Atem- und Stimmbeschwerden) nachhaltig zu lösen, sondern zu lernen wie man sich selbst im individuellen kreativen Selbstausdruck fördern und in allen Situationen des Lebens selbst den Rücken stärken kann. Die Alexandertechnik ist damit eine ideale Unterstützung im persönlichen Entwicklungsprozess und am Weg zur mehr Erfolg mit Leichtigkeit.*

Besonders effizient lassen sich diese Erkenntnisse bei Urlaubsseminaren umsetzen. Das Auseinandersetzen mit den Inhalten in Abwechslung mit Entspannung und freier Urlaubsgestaltung ermöglichen, dass sich die Programmpunkte nachhaltig festigen können.

*Die Erfolgsrezepte?*

- + Abstand von der gewohnten Umgebung
- + sich bewusst „Herausnehmen“ aus dem Alltag und dem täglichen Lebensumfeld
- + Abwechslung zwischen Impuls- konzentriertem Arbeiten und Entspannung
- + die Inhalte können in den programmfreien Zeiten nachwirken
- + das Umfeld an ruhigen Kraftplätzen schafft die Voraussetzung, sich ohne Ablenkung auf die Inhalte einlassen zu können
- + Begleitung durch eine fachlich hochqualifizierte und erfahrene Seminarleitung
- + Lernen durch Erleben und intensiven Erfahrungsaustausch in der Kleingruppe (max.8)

Den Interessenten stehen zwei Programme zur Auswahl um mit Hilfe von Alexander Technik und ergänzenden Methoden eine echte Neuausrichtung der Lebensgestaltung zu erzielen:

## **Leben ist Jetzt**

**Griechenland 26. Juni-3. Juli 2010**

### Die Kernthemen

- + **der Weg zu konstruktiver Selbststeuerung und bewusster Lebensgestaltung**
- + das Zusammenspiel von Spüren und Denken
- + Lösen von hinderlichen Glaubenssätzen und Verhaltensweisen
- + die Kunst im Moment zu leben und die Kraft der Intuition im Alltag zu nutzen

Die Inhalte werden sehr praxisorientiert vermittelt. Die Leichtigkeit, die von der griechischen Lebensweise ausgeht, unterstützt die Prozesse.

Die Unterbringung erfolgt im Ilios Center am griechischen Festland, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt.

Preis: € 885,- pro Person im Doppelzimmer

Inkludierte Leistungen: Seminarpreis, Unterkunft, Halbpension, Sammeltransfer

Anreise: Flug nach Corfu und Fähre ans griechische Festland

## **Easy Living**

**Italien/Umbrien 25. Juli-1. August 2010**

### Die Kernthemen

- + **der Weg zur Leichtigkeit des Seins**
- + mit der Sprache des Körpers in Kontakt treten
- + Zusammenspiel von Geist, Körper und Emotion bewusst wahrnehmen
- + neue Standpunkte und neue Perspektiven im Leben entdecken
- + die eigenen Einzigartigkeit erkennen und kreativen Selbstausdruck in den Alltag integrieren

Umbrien wird auch als das „Grüne Herz Italiens“ bezeichnet, es strahlt sowohl Lebensfreude aus als auch eine tiefe Ruhe und Gelassenheit. Eine gelungene Mischung als Vorbild für das eigene „Dolce Vita“!

Preis: € 820,- pro Person im Doppelzimmer

Inkludierte Leistungen: Seminarpreis, Unterkunft, Vollverpflegung, Sammeltransfer

Anreise: Auto oder Fluganreise

### **Seminarleitung:**

**Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer:** international zertifizierte Alexandertechnik-Lehrerin ATI, Unternehmensberaterin und Coach, langjährige Managementenerfahrung und Begeisterung für die Themen Selbstmanagement und Potenzialentwicklung.

### **Beratung, kostenlose Kataloganforderung und Buchung:**

#### Indigourlaub

Besondere Reisen für besondere Menschen

Mail: [office@indigourlaub.com](mailto:office@indigourlaub.com)

Web: [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)

Tel: +43 (0) 676 3 17 12 71