

ALEXANDERTECHNIK + Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer



Alexandertechnik ist allen nützlich, die Veränderungen im Leben eigenverantwortlich vornehmen wollen, die

- Stresssymptome abbauen wollen,
- bei Veränderungen oder im Prozess ihrer persönlichen Entwicklung Unterstützung suchen
- zur Lösung von psychosomatischen Beschwerden einen körperorientierten Zugang suchen
- körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Atemstörungen... auflösen wollen
- intensiv mit ihrem Körper, Präsenz und Selbstausdruck arbeiten (Leistungssportler, Schauspieler, Musiker, Tänzer,..)

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

F. M. Alexander

Lassen sie sich unterstützen!

Entdecken Sie für sich den körperorientierter Wahrnehmungsunterricht der Alexandertechnik als innovativen Weg zur Veränderung und einem neuen Verständnis der bewussten konstruktiven mentalen und körperlichen Selbststeuerung.

- Schenken sie sich Achtsamkeit
- Entlernen Sie belastende Gedanken und Verhaltensweisen
- Erlauben sie sich mit der Sprache ihres Körpers in Kontakt zu kommen
- und lassen sie sich von mir als Alexandertechnik-lehrerin Schritt für Schritt auf ihren individuellen Weg zurück zu mehr Leichtigkeit, Wohlbefinden, Gelassenheit und Leistungsfähigkeit begleiten.

Was ist Alexandertechnik?

Die Alexandertechnik versteht sich als ganzheitliche Methode, die ergänzend zur Fachmedizin, Heil und Entwicklungsprozesse individuell unterstützt und auf Nachhaltigkeit – Hilfe zur Selbsthilfe ausgerichtet ist.

Der körperorientierte Wahrnehmungs- und Bewusstseinsunterricht löst Verspannungen durch Förderung der eigenen Sinneswahrnehmung.

Viele Menschen die Alexandertechnik erleben, haben das Gefühl, als würde ihr ganzer Körper leichter und alles müheloser. Und da das körperliche Befinden unser geistiges und seelisches unmittelbar beeinflusst, ist häufig nach nur wenigen Alexander-Einheiten zu hören, man fühle sich innerlich sehr viel ruhiger und ganz allgemein wohler.

Es geht weniger ums Lernen als ums Entlernen von belastendem Verhalten.

Ziel ist der achtsame Umgang mit sich selbst!

Im Verfolgen unserer Lebensziele und in der Fülle unserer täglichen Aktivitäten haben wir alle Gewohnheiten und Verhaltensweisen entwickelt, unser Leben hat uns geprägt und wir nehmen oft nicht mehr bewusst wahr wenn wir des Guten zuviel tun – und uns selbst mit Druck und Spannung einengen.

Gewohnheiten können immens wertvoll sein – erstarren Sie allerdings büßen wir einen Teil unserer natürlichen Anpassungsfähigkeit ein. Wir können nicht mehr frei entscheiden was für uns sinnvoll ist, sondern wiederholen „automatisch“ ein altes Reaktionsmuster.

Unser Körper versucht bestmöglich zu kompensieren, doch wenn überhöhte Anspannung zum Dauerzustand wird sind körperliche Symptome, Stimmungsschwankungen oder gedankliche Blockaden die Folge die häufig auch als Stressmuster beschrieben werden.

Stress ist ein allgegenwärtiges Thema und ein scheinbar unverzichtbarer Bestandteil wenn wir unsere Ziele verfolgen und Leistung bringen wollen.

*Aber muss das so sein? – Nein – **Missverständnis!***

Beobachten wir die fließenden und anmutigen Bewegungen von Kindern oder auch Naturvölkern, wird deutlich, dass wir im Grunde keine neue Methode zu erlernen, sondern nur die in uns schlummernden und vorhandenen Bewegungsabläufe wiederzuentdecken haben.

Im Entlernen der Verhaltensweisen mit denen wir uns über Gebühr belasten, und im Zurückfinden zu einer Leichtigkeit, wie wir sie einmal hatten, gewinnen wir nicht nur körperliches Wohlbefinden und ein leichteres

und gelasseneres Lebensgefühl zurück sondern auch mehr Leistungsfähigkeit. Die Energie die aus dem Lösen der Überspannung frei wird steht wieder für unseren kreativen Lebensausdruck zur Verfügung.

Was erwartet Sie in einer Alexanderstunde?

Als Alexandertechniklehrerin begleite ich Ihren individuellen Wahrnehmungsprozess mit verbalen Anweisungen und Berührungsimpulsen.

Die dabei vermittelten kinästhetischen Erfahrungen ermöglichen, dass unökonomischer oder falscher Muskelgebrauch wahrgenommen und losgelassen werden kann. Schritt für Schritt wird die Selbstwahrnehmung geschult. Körper und Geist werden wieder in Einklang gebracht, damit diese konstruktivere Form der Selbststeuerung in alle Aktivitäten des Alltag einfließen kann.

Der Unterricht findet in bequemer Alltagsbekleidung statt. Gearbeitet wird im Liegen und Sitzen und mit Alltags-Aktivitäten. Die Anzahl der Unterrichtseinheiten ist situationsabhängig und individuell zu besprechen.

Eine Einheit dauert üblicherweise 50 Minuten.

Das Erstgespräch in Form einer Schnupperstunde ist kostenlos!

**Ich freue mich über ihre Anfragen unter:
0676-38 44 272 oder office@succease.at**

Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

International zertifizierte Alexandertechniklehrerin (Alexander Technique International)

Nach langjähriger Ausbildung und zahlreichen Weiterbildungen in ergänzenden Formen der Atem- Körper und Stimmarbeit seit 2006 in freier Praxis tätig.

Die Alexandertechnik versteht sich als ganzheitliche Methode, die ergänzend zur Fachmedizin, Heil und Entwicklungsprozesse individuell unterstützt und auf Nachhaltigkeit – Hilfe zur Selbsthilfe ausgerichtet ist.