



Sommerrundbrief zum 10j. Jubiläum des Studio für F.M.Alexander-Technik

UNENDLICHE VIELFALT und auf zu neuen Ufern - das ist das Motto für das 10-jährige Jubiläum meines Studios für F.M.Alexander-Technik.

Feiern Sie mit uns und genießen Sie attraktive Mini-Workshops.

Und nehmen Sie teil an der Verlosung eines REISS Profile - die Lebensmotivanalyse, Alexander-Technik-Stunden und Bücher.

Kommen Sie am **Samstag, 8. September 2012 zwischen 11 Uhr und 17 Uhr** nach Sachsenhausen auf den Mühlberg, Dielmannstr. 1 und feiern Sie mit uns.

Lesen Sie in diesem Rundbrief über das Programm und meine weiteren Angebote:

- **Das Jubiläum**
- **Die Kurse**
- **Die AT-Weiterbildung**
- **Meine Buchempfehlung**
- **Mein Coachingangebot**

In diesen zehn Jahren sind eine Menge Angebote entstanden, in deren Neueste ich Ihnen am Jubiläumstag einen Einblick geben möchte.

Es wird eine Reihe von "**Mini-Workshops**" geben, an denen Sie **kostenfrei** teilnehmen und sich inspirieren lassen können. Hier ist das Programm der Mini-Workshops:

11.00 Uhr **SINGEN** - klangvolle Stimme, ruhiger Atem

12.00 Uhr **REITEN** - Gelassen auf dem Pferd

13.00 Uhr Sekt und Imbiss - wir feiern 10 Jahre AT-Studio

Die neue Internetseite geht online

Zwischengang: **MEIN CHEF, meine Kollegin und ich** - AT in der Arbeitswelt
zu Gast mit seinen Erfahrungen: Dr. Matthias Langner, Ffm

14.00 Uhr **AUGEN** - bewegliche Augen - beweglicher Mensch

zu Gast als Referent: Meinrad Rohner, Maintal

15.00 Uhr **FITNESS** - mehr Effekt in die Übungen bringen

zu Gast: Susa Solero, ehem. Personal Fitness Trainerin

16.00 Uhr **REISS Profile** - Entdecken Sie Ihre Lebensmotive

im Anschluß: Verlosung attraktiver Preise

18.30 - **"Walking in Stilettos** - Schwebend stöckeln statt stotternd schwanken"

21.30 Uhr der High Heel Kurs mit Chyna Whyne aus London (mit Kursgebühr)

Die **Mini-Workshops dauern jeweils 45 Minuten** und geben einen ersten Einblick in die thematisch bezogene Arbeit mit Alexander-Technik.

Der ganze Tag wird sicher für Sie interessant sein. Meine Bitte: melden Sie sich bitte mit einer E-Mail an und nennen Sie die Mini-Workshops, an denen Sie auf jeden Fall teilnehmen möchten, damit ich gut planen kann - und genügend Sekt und Häppchen für Sie vorbereitet sind ☺: feiern@at-ffm.de

Das Highlight des Jubiläums wird der besondere Kurs "Walking in Stilettos" sein mit meiner Kollegin Chyna Whyne aus London. Lassen Sie sich nicht entgehen, elegantes, anmutiges und entspanntes Gehen auf High Heels zu lernen - mit einer inspirierenden Kursleiterin, die mit Witz und Charme Ihnen die (ersten?) High Heel Schritte beibringt.

Das Programm im Einzelnen:

Augen

Ich freue mich sehr, meinen Kollegen Meinrad Rohner gewonnen zu haben, der Sie in bewegliches Sehen und beweglichen Körper einführen wird. Sie werden lernen, die Welt mit anderen Augen zu sehen und erleben, wie Ihre Beweglichkeit davon positiv beeinflusst wird.

Arbeitswelt

Für "MEIN CHEF, meine Kollegin und ich" wird Matthias Langner, der sich seit längerem mit Alexander-Technik aktiv beschäftigt, Ihnen über seine Erfahrungen im täglichen Miteinander im Beruf und die Anwendung alexandrischer Prinzipien erzählen. Lassen Sie sich inspirieren für Ihren eigenen Berufsalltag.

Fitness

Und wenn Sie endlich wirklich effektiv Sport, Gymnastik und Fitness betreiben wollen - besuchen Sie den Fitness-Minikurs und erleben Sie, wieviel leichter manche Übungen werden und wieviel mehr Wirkung Sie erzielen, wenn der Körper die Übung ohne überflüssige Anstrengungen macht.

Reiten und Singen

Reiten und Singen sind zwei Beschäftigungen, denen recht viele Menschen in Ihrer Freizeit nachgehen. Hier erfahren Sie mehr über die überaus positive Wirkung der Alexander-Technik auf Ihre Stimme, technisch und klanglich sowie auf Sie und das Pferd.

Reiss Profile

Und all das wird unterstützt durch unsere Lebensmotive - sie wecken die Lust in uns, aktiv zu sein; sie lassen uns aufblühen, schenken uns Begeisterung für etwas. Ich stelle Ihnen das Reiss Profile vor, die wissenschaftlich fundierte Analyse Ihrer Lebensmotive. Danach wird Ihnen klarer sein, warum Sie sich bei manchen Dingen gebremst fühlen und bei anderen so richtig in Schwung kommen.

Übrigens:

zu allen Mini-Workshops dürfen Sie Freunde und Bekannte gerne mitbringen - egal, wieviele! Melden Sie sich gleich per E-Mail an: feiern@at-ffm.de oder rufen Sie an: 069 - 98 66 35 46

Reichen Sie also die Jubiläumsinformation weiter in Ihren Kreisen, sodass viele Menschen die Möglichkeit haben, daran teilzunehmen und interessante neue Dinge zu erfahren.

Ich freue mich, wenn ich Sie sehr zahlreich beim Jubiläum begrüßen kann.
Seien Sie herzlich willkommen!

Neue Kurse:

Natürlich gibt es wie immer auch die verschiedenen **Kursangebote** mit Alexander-Technik, alle Informationen finden Sie in den Links:

in **Frankfurt** das Highlight: <http://www.at-ffm.de/angebote/seminare.htm>
"Walking in Stilettos - Schwebend stöckeln statt stotternd schwanken"
am 8. und 9. September 2012

bei der IHK Offenbach: im November

<http://www.offenbach.ihk.de/veranstaltungen/details/veranstaltung/zwischen-tasten-maus-und-telefon-entspannt-arbeiten-im>

[buero1/?no_cache=1&cHash=4ea2eb01e82a8470b5194ed5573d4aa7](http://www.offenbach.ihk.de/veranstaltungen/details/veranstaltung/zwischen-tasten-maus-und-telefon-entspannt-arbeiten-im?no_cache=1&cHash=4ea2eb01e82a8470b5194ed5573d4aa7)

"Zwischen Tasten, Maus und Telefon - entspannt arbeiten im Büro"

bei der VHS Ffm: im September und Oktober

<https://www.vhs.frankfurt.de/ilink/BusinessPages/Public/CourseList.aspx>

"Zwischen Tasten, Maus und Telefon - entspannt arbeiten im Büro"

"Mit Fingern, Tasten, Saiten - entspannt musizieren"

bei der VHS Wetzlar: im September

<http://www.vhs-wetzlar.de>

"Alexander-Technik: Spielerisch experimentieren, aus Erfahrung lernen, sich vom Erfolg überraschen lassen "

Die AT-Weiterbildung:

Die neue Kooperation mit der AT-Schule in Heidelberg wird Ihnen ab **September 2012** eine 14-monatige Weiterbildung in Alexander-Technik bieten, in der Sie vertiefend die Arbeit kennen und anwenden lernen. <http://at-ffm.de/angebote/ausbildung.htm>

Zusammen mit meinem Kollegen Alexander Bartmann, der seit ca. 20 Jahren AT-Lehrer ausbildet und die Schule in Heidelberg leitet, bieten wir diese neue Möglichkeit der Arbeit mit Alexander-Technik.

Die Weiterbildung ist für alle interessant, die ihre Kenntnis in Alexander-Arbeit vertiefen möchten, um sie noch intensiver in ihrem Alltag oder in ihr Berufsleben zu integrieren.

Im Wesentlichen wird die Weiterbildung aus Wochenenden bestehen - das erste von 14.-16. September, die jeweils thematisch auf ein Feld der Alexander-Technik bezogen sind. Selbstverständlich werden besondere Interessenslagen der Teilnehmer Eingang in die inhaltliche Gestaltung finden.

Rufen Sie mich an (069 - 98 66 35 46) oder schreiben Sie eine Mail an

weiterbildung@at-ffm.de

wenn Sie interessiert sind oder noch Fragen haben.

Meine Buchempfehlung:

Theodor von Stockert: Meine Sprache und ich

<http://www.lingva-eterna.de/de/node/608>

Reden Sie wie gedruckt - oder mehr, wie Ihnen der Schnabel gewachsen ist? Letzteres ist für die meisten Menschen sicher die bequemste Art und Weise, zu kommunizieren.

Manchmal sprechen wir ja auch zu uns selbst und sagen dann Sätze wie: "Das muß ich unbedingt noch erledigen!" Damit zwingen wir uns selbst und setzen uns unter Druck: müssen, müssen, müssen! Wie oft gebrauchen Sie dieses Wort?

Das Buch "Meine Sprache und ich" macht sensibel für solche Feinheiten und ihre Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

Ich selbst experimentiere seit längerem mit Alternativen zu "muß" und vor allem mit dem Gebrauch der Zukunft: "morgen werde ich diese Aufgabe bearbeiten" anstatt "morgen bearbeite ich diese Aufgabe". Das läßt mich mehr im Jetzt sein, mein Leben wird ruhiger und findet in der Gegenwart statt, ich bin entspannter, was meine Aufgabenliste angeht. Deswegen empfehle ich Ihnen das Buch.

Das D.I.A.-Coaching:

<http://at-ffm.de/angebote/coaching.htm>

Was mache ich, wenn ich mehr Ausgeglichenheit suche, meine Energie besser verteilen will, endlich an die lange Aufgabenliste dran will? Wenn mir alles zu stressig wird, wenn ich mich neu orientieren will, wenn ich einfach neue Ideen brauche, um mein Leben anders zu gestalten?

D.I.A.-Coaching begleitet **insbesondere Frauen in Veränderung**, beruflich wie privat, die nach neuen Wegen suchen. Dabei bin ich Ihre Begleiterin und unterstütze Sie dabei, sich mit Ihren eigenen Ressourcen weiterzuentwickeln. Sie wissen am besten, was für Sie gut ist und wir schälen dieses Wissen gemeinsam aus den inneren Tiefen. Dazu biete ich Ihnen auch das Reiss Profile an und nutze im Coaching die Alexander-Technik, um Sie ganzheitlich in Ihren Anliegen zu unterstützen.

THEMEN können sein: Stressbewältigung, Burn-out-Prophylaxe, Work-Life-Balance, Ihre persönliche Entwicklung, Ihre eigenen Ziele finden und erreichen. Und alles, was Sie sonst noch umtreibt, beunruhigt oder wobei Sie eine neue Richtung suchen.

Ich freue mich, mit Ihnen zu erleben, wie Ihr Leben an Kontur gewinnt, Ihre Fähigkeiten, gut mit sich umzugehen, sich zeigen und von Ihnen genutzt werden und wie Sie in jeder Hinsicht profitieren.

Rufen Sie mich an, wenn Sie ein Coaching wünschen oder noch Fragen haben:
Telefon: 069 - 98 66 35 46

Am Ende dieses langen Rundbriefes danke ich Ihnen für Ihr Interesse und Geduld beim Lesen.

Und ich grüße Sie herzlich mit einem Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916):

**Gelassenheit
ist eine anmutige Form
des Selbstbewußtseins**

Verbringen Sie einen schönen Sommer.
Wir sehen uns am 8. September!

Gabriele Breuninger

Ihre Gabriele Breuninger

