

# Termine 2010

Coaching – Fortlaufender Kurs - Workshops - Bildungsurlaub



## Coaching:

### Alexander-Technik und Focusing

Fortlaufendes Angebot in Frankfurt (Montag und Donnerstag), Darmstadt (Freitag) und Marburg (Mittwoch)

Kosten: 45 € für 45 min.

### Aqua Alexander-Technik – „in der Fülle baden“

Im Jugendstilbad Darmstadt nach Terminvereinbarung. Diese Stunde findet im 36° warmen Solewasser mit Unterwassermusik statt.

Gerne auch als Gutschein zu verschenken.

Kosten: 55 € für 60 min. (Plus Eintritt im Jugendstilbad)

## Fortlaufender Kurs:

**Montags 18:00 Uhr** TAT! Tanz & Alexander-Technik

14-tägig, im Forum für Ganzheitlichkeit „In Farbe Leben“ Schifferstr. 11, Frankfurt-Sachsenhausen

## Workshops:

### „ Eine Auszeit nur für mich um in der Fülle zu baden“ - der perfekte Einstieg ins Wochenende -

Nach einer intensiven Woche ist es wichtig wieder zu sich zu kommen und auf konstruktive Art an sich selbst zu denken. Häufig verlieren wir uns in Alltagsaktivitäten. Das ist schade, denn nicht anwesend sein im eigenen Leben ist nicht gelebte Zeit.

In einem persönlichen Rahmen (4-6 Personen) werden Sie sich selbst und den Tag genießen.

Nach einer Alexander-Technik Gruppenstunde und einem nahrhaften und leckeren Nachmittagsimbiss werden wir gemeinsam ab ca. 18:00 Uhr im Jugendstilbad Darmstadt sein. Dort gibt es eine gemeinsame Einstimmung auf das Element Wasser und jeder Teilnehmer erhält eine Einzelsession Aqua Alexander-Technik im 36 ° warmen Solebecken mit Unterwassermusik. Danach kann jeder seiner persönlichen Vorliebe folgend den Tag in der Saunalandschaft ausklingen lassen.

Datum: **21. Mai**, Freitag 15:00 – 21:00 Uhr

**25. Juni**, Freitag 15:00 – 21:00 Uhr

Leistung: 2,5 Std. Alexander-Technik Gruppe, Imbiss,  
30 min. Einzelstunde Aqua Alexander-Technik

Kosten: 75 € (Plus Eintritt im Jugendstilbad - 2 Stunden 7,50€)

Ort: Praxisraum am Viktoriaplatz 4 und Jugendstilbad Darmstadt

# Der Körper – das Instrument mit dem wir tanzen

Jeder Musiker stimmt sein Instrument bevor er anfängt zu spielen. Auch der menschliche Körper klingt besser, ist leichtfüßiger und bewegt sich eleganter wenn er vor dem Tanzen gestimmt wird. Eine Feinabstimmung gelingt, wenn der Tänzer mit den Funktionsweisen seines Instrumentes vertraut ist und sein Körperinstrument deutlich wahrnimmt.

Mittels **Alexander-Technik und Bodymapping** erkunden wir die oft unbewusste körperliche Landkarte, aktualisieren gegebenenfalls oder vermessen neu. Dadurch werden Gewohnheiten aufgedeckt und neue Wahlmöglichkeiten erschlossen.

Um den Körper in Bewegung zu erfahren werden unterschiedliche Stilrichtungen des Tanzes verwendet. Denn es geht darum **wie** der Umgang mit dem Instrument erfolgt und nicht so sehr **was** getanzt wird.

Diese Vorbereitung auf den Tanz vermindert die Verletzungsanfälligkeit, führt zu mehr Leistungskraft und erhöht Präsenz und Ausstrahlung während des Tanzens.

Mit Alexander-Technik gelingen auch komplizierte Abfolgen oder schwierige Schritte mit Anmut und Eleganz. Durch mehr Vertrauen und Zuverlässigkeit in den eigenen Körper können Sie Ihr Instrument optimal nutzen und auch herausfordernde Passagen mit Leichtigkeit umsetzen.

**02. und 03. Oktober**      Frankfurter Tanzkreis  
Veranstaltungsort:      Haus der Jugend, Deutschherrnufer 12, Frankfurt  
Kosten:                      € 60,-  
Anmeldung direkt an:    Frankfurter Tanzkreis, Frankfurt, 06103-29377  
   [www.tanzkreis.junetz.de](http://www.tanzkreis.junetz.de)

## Die Alexander-Technik Aus eigener Kraft den Alltag mit Leichtigkeit gestalten

"Wenn Sie aufhören das Falsche zu tun, tut sich das Richtige von selbst."

(F.M. Alexander)

Ein Weg zu gelösten Schultern und einem gestärkten Rücken, innerer Ruhe und äußerer Gelassenheit. Mit praktischen Beispielen erlernen Sie die Prinzipien der Alexander-Technik für Ihren Alltag. Hilfreich auch während der Schwangerschaft und in der Rückbildungsphase.

Datum:                    **12. und 13. November**  
Ort:                        FBS Marburg, Lutherischer Kirchhof 3, Mehrgenerationenhaus  
Kosten:                   € 32,-

## Impulsvortrag Brennpunkt Arbeitsplatz: Weniger Tun – Einfach Arbeiten

Häufig verwenden wir unbewusst zuviel Muskelkraft für alltägliche Dinge. Hinterher sind wir erschöpft und haben unsere Energien verschrenkt. Mit weniger muskulärer Anspannung geht es auch. Energie sparen und mühelos arbeiten mit Bodycoaching am Arbeitsplatz.

Datum: 22. November, 20:00 – 22:00 Uhr  
Ort:      BMS, Christofstraße 5, 55116 Mainz  
Anmeldung direkt: [info@bms-gbr.de](mailto:info@bms-gbr.de)  
Kosten: € 15,-

## Urlaub:

### **Zum 2. Mal: Bildungsurlaub bei der VHS Neu-Isenburg**

#### **Motivation und Stressmanagement**

Stressauslösenden Faktoren führen zu einer Reaktion in unserem Körper und drücken sich in Anspannung bzw. Verspannungen aus. Durch ständige Wiederholung erhöht sich die Körperspannung und im Gehirn wird diese erhöhte Anspannung als Dauerzustand abgespeichert. Die Stressspirale dreht immer weiter nach oben. Die Folgen sind Nervosität, Gereiztheit, Krankheitsanfälligkeit und enden oft im Burn Out. Eine Veränderung kann nur durch Anhalten dieser Spirale geschehen. Lernen Sie nicht nur Techniken zur Bewältigung des Arbeits-Alltags, sondern entwickeln Sie eine dauerhafte Strategie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Die Alexander-Technik bietet an dieser Stelle konkrete Mittel an. Durch einen ganzheitlichen Prozess werden Körper, Geist und Emotionen gleichermaßen angesprochen und führen zu einer Veränderung auf neuronaler Ebene. Sie lernen Stressauslösende Situationen frühzeitig zu erkennen, die eigenen körperlichen Reaktionen zu beobachten und die Stressspirale durch Veränderung der Körperspannung zu stoppen.

**05. – 09. Juli**

**Ort: Waldstr. 55 - 57, VHS-Räume, Seminarraum links**

**Montag - Freitag, jeweils 9:00 – 16:00 Uhr      Kosten: 140 €**

Anmeldung direkt bei der VHS Neu-Isenburg, 06102-254746,

[info@vhs-neu-isenburg.de](mailto:info@vhs-neu-isenburg.de)

**Anerkannt als Bildungsurlaub vom Hessischen Sozialministerium**

**LENZ - Lernen, Gesundheit & Kreativität**

Im Forum „In Farbe leben“, Schifferstraße 11, 60594 Frankfurt, 069-60504969,

Viktoriaplatz 4, 64293 Darmstadt, 06151-9505600, mobil: 0173-6623754

[post@maikelenz.de](mailto:post@maikelenz.de), [www.maikelenz.de](http://www.maikelenz.de)