

Volkshochschule Lippe-West

info@vhs-lw.de

www.vhs-lw.de

Veranstaltungsort:

vhs Gesundheitsforum
Bergstr. 6, 32791 Lage

C3204LA

Annette Bünermann

16. November 2024

Sa 10:00 – 15:00 Uhr

Lage, vhs-Gesundheitsforum, Bergstr. 6

40,00 €, 1 x (5 UE)

(ohne Ermäßigung)

C3205LA

Annette Bünermann

18. Januar 2025

Sa 10:00 – 15:00 Uhr

Lage, vhs-Gesundheitsforum, Bergstr. 6

40,00 €, 1 x (5 UE)

(ohne Ermäßigung)

Hauptgeschäftsstelle Lage

Lange Straße 124

Britta König, Monika Kampa

☎ 05232 9550-0

✉ 05232 9550-55

@-Mail: koenig@vhs-lw.de

@-Mail: kampa@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

Montag – Dienstag 14:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr

In den Schulferien 10:00 – 12:00 Uhr

Geschäftsstelle Augustdorf

Bürgerzentrum, Pivitsheider Straße 16

Mouna Chakir

☎ 05237 898400

✉ 05237 898401

@-Mail: chakir@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:*

Montag 09:00 – 12:00 Uhr

14:00 – 16:00 Uhr

*in den Schulferien geschlossen

Geschäftsstelle Leopoldshöhe

Schulstr. 25 b

Svenja Grosch

☎ 05208 991394

@-Mail: grosch@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:*

Montag + Dienstag 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr

*in den Schulferien geschlossen

Geschäftsstelle Oerlinghausen

Bürgerhaus, Tönsbergstraße 3

Heidi John

☎ 05202 5434

✉ 05202 928630

@-Mail: john@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:*

Montag + Dienstag 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr

*in den Schulferien geschlossen



Foto: © Anette Bünermann

Einführung in die Alexander-Technik

November 2024 ● **Januar 2025**

Alexander-Technik

Ein Schritt zu mehr Leichtigkeit

Die F.M. Alexander-Technik ist eine bereits mehr als 130 Jahre alte Methode für den optimalen Gebrauch von Geist und Körper. Unter Anleitung der Alexander-Technik-Lehrerin Annette Bünermann gelingt es mit hoch wirksamen Aktivitäten, den Körper in einer schonenden und verschleißfreien Art und Weise zu bewegen.

Einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen lassen sich nachhaltig mildern. Der Geist wird dabei zu einem äußerst bewusst eingesetzten Steuerungsinstrument. Unnatürliche und schädliche Gewohnheiten werden erkannt und können auf einfache Weise verändert werden.



Foto: © Annette Bünermann

Schüler der F.M. Alexander-Technik erfreuen sich einer größeren Leichtigkeit im Alltag, eines längeren Konzentrationsvermögens und verfügen über mehr Ausdauer beim Verrichten der alltäglichen und beruflichen Aufgaben. Natürliche Harmonie zwischen Geist und Körper kann sich einstellen und führt zu einem stressfreieren Leben mit einer deutlich höheren „Präsenz“ beruflich und privat.

Alexander-Technik

Ein Schritt zu mehr Leichtigkeit

Ein besseres Lebensgefühl und mehr Ausstrahlung sind die natürlichen Begleiterscheinungen dieser positiven Veränderungen, weshalb auch viele international bekannte Künstler, Schauspieler und Musiker diese Technik für sich nutzen.



Foto: © Annette Bünermann

Die Dozentin verfügt über 27 Jahre Berufserfahrung in der Alexander-Technik und als Heilpraktikerin. Der angebotene Kurs wendet sich ausdrücklich auch an Menschen mit berufsbedingt einseitigen Belastungen wie z. B. Durch PC Arbeit, Pflege, Musizieren, Industrie oder Haushaltstätigkeiten. Die Teilnahme ist nicht nur präventiv sinnvoll sondern kann auch von Betroffenen mit bereits ausgebildeten Symptomen eines beginnenden Krankheitsbildes genutzt werden.

Alexander-Technik

Ein Schritt zu mehr Leichtigkeit

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 8 Personen begrenzt.

Anmeldung online über die Homepage www.vhs-lw.de oder direkt in unserer Geschäftsstelle im Technikum in Lage, ☎ 05232 95500, info@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 09:00 - 12:00 Uhr,
Montag – Dienstag von 14:00 – 16:00 Uhr
sowie Donnerstag von 15:00 – 17:00 Uhr



Natürliche Harmonie
zwischen Geist und
Körper...