

# Bewegungsmuster erkennen, schmerzhafte Bewegungsabläufe verändern



Samstag, 3. Oktober 2026, 14 bis 18 Uhr

Die Alexandertechnik ist eine seit über hundert Jahren erprobte Methode, eingefahrene Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern – für mehr Leichtigkeit im Alltag.

Wie verändern Sie  
Gewohnheiten gezielt?

Jeder Gedanke erzeugt eine Bewegung im Körper. An einfachen Beispielen erleben Sie, wie sich Wahrnehmung und Bewegung verändern, sobald sich Ihre Vorstellung von einer Bewegung ändert. Für Austausch und Ihre persönlichen Fragen bleibt ausreichend Zeit.

Wie macht Bewegung wieder  
mehr Spaß?

Und warum fühlen Sie sich  
dadurch wohler?

Der Workshop richtet sich an alle, die viel sitzen, einseitig belastet sind oder nach Schmerzen wieder Vertrauen in ihre Bewegung suchen – im Beruf, in der Freizeit oder im Sport.

## Wann

**Sa, 3. Oktober 2026**  
14:00 bis 18:00 Uhr

## Wo

**Freies Institut Kaiserberg**  
Schweizer Str. 9, 47058 Duisburg

## Teilnahme

**49 €**  
Keine Vorkenntnisse nötig  
Bequeme Kleidung empfohlen

## Zur Kursleiterin

Ich unterstütze Sie dabei, belastende Gewohnheitsmuster wahrzunehmen und in koordinierte Bewegungsabläufe umzuwandeln. Ich gehe auf Ihre spezifischen Probleme ein, erkläre Anatomie und Hebelgesetze – und gemeinsam erarbeiten wir einen persönlichen Plan, der Ihre Bewegung leichter macht.



**Pia Knepple**

Coach für Alexandertechnik

Foto: meike hahnrahts

Verbindliche Anmeldung per E-Mail

**alexandertechnik@outlook.com**

oder QR-Code scannen

Fragen oder Buchung: **0177 28 03 969**

