



# **Cursus in september** **Ontspanning en** **ruimte** **voor je houding en** **in beweging**

**Gertje**  
**Hutschemaekers**

Wil je gemakkelijker kunnen bewegen, meer energie (over) hebben, je beter kunnen ontspannen tijdens het werken? Of je rug-  
neklachten verminderen?

Alexandertechniek biedt hiervoor een effectief handvat. Het is een praktische en uitnodigende zelfhulptechniek om je lichaam optimaal te leren gebruiken.

Omdat Alexandertechniek van binnenuit werkt, hebben de vaardigheden die je leert niet alleen een positief effect op je lichaamshouding, maar ook op allerlei aanverwante zaken. Denk aan een hogere mentale alertheid, makkelijker spreken in het openbaar en een betere nachtrust. Je bent beter in balans, waardoor je in staat bent om optimaal gebruik te maken van je eigen kracht. Alexandertechniek vormt zo een uitstekende basis voor elke fysieke en mentale activiteit.

Deze cursus bestaat uit 4 groepslessen van 2 uur.

In een kleine groep (max 6 deelnemers) komen je persoonlijke punten goed aan bod en krijg je specifieke aanwijzingen voor jouw situatie.

**Wanneer** : woensdagavond 20 -22 uur  
**Datum** : 12, 19, 26 sept, 3 okt  
**Kosten** : € 95,-  
**Locatie** : Benedenweg 120, Sint Pancras  
**Opgave** : [info@praktijkamaryl.nl](mailto:info@praktijkamaryl.nl),  
072-8505715 / [www.praktijkamaryl.nl](http://www.praktijkamaryl.nl)