



**Cursus in November
'19**

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 1,5 à 2 uur (resp. 4 – 6 deelnemers).
In een kleine groep (max 6 deelnemers) komen je persoonlijke punten goed
aan bod en krijg je specifieke aanwijzingen voor jouw situatie.

Wanneer : maandagavond 19.30 – 21.30 uur
Datum : 11, 18, 25 november, 2 december 2019
Kosten : € 98,-
Locatie : Benedenweg 120, Sint Pancras
Opgave : info@praktijkamaryl.nl / 06-40363806 / www.praktijkamaryl.nl