



HAAL MEER UIT JEZELF MET DE ALEXANDERTECHNIEK



Denken en bewegen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. **Elke gedachte wordt vertaald in spierspanning.** Routine verhoogt de efficiëntie en de snelheid waarmee we denken en handelen maar is vaak ook het grootste obstakel als we de dingen 'anders' willen doen.

« We can't solve problems by using the same kind of thinking as we used when we created them »

- Albert Einstein -

Leraren Alexandertechniek leren je hoe je **gewoontepatronen kan doorbreken** en reiken je inzichten aan die je kan integreren in je dagelijks leven, op het werk en tijdens het beoefenen van je hobby's.



KLAAR VOOR DE EERSTE STAP?

Kom naar de
OPENDEURDAG

van de Belgische Vereniging voor leraren van de F.M. Alexandertechniek voor een **gratis proefles.**

ZO 24 SEPTEMBER

10u-13u

deFENIKS, Deurneleitje 6, Mortsel

Voor alle activiteiten in het kader van de **Week van de Alexandertechniek**, surf naar : www.aefmat.be

« Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom »

- Viktor Frankl -

DE ALEXANDERTECHNIEK

PIJN TEN GEVOLGE VAN STRESS, EEN SLECHTE COÖRDINATIE OF EEN VERKEERDE HOUDING ?

Ernstige nek- en rugklachten, Repetitive Strain Injury,... steeds meer mensen kampen ermee. Hoe los je dit soort energie- en talentvretende problemen op? En wat kan je zelf doen om psychische en fysieke overbelasting te voorkomen ?

