

## ANNETTE LANGE

geboren in Berlin  
Studium der Publizistik und Anglistik FU Berlin / MA.  
Tango- und Salsa-Tanzlehrerin seit 1983  
AlexanderTechnik-Lehrerin seit 1993  
Weiterbildungen in der Arbeit mit Muskelfaszien (2015/16),  
in Bewegungsevolution® (2019), BodyMindCentering u.m.  
Mitglied im AlexanderTechnik-Verband Deutschland (ATVD)  
Mehr zur Alexandertechnik unter [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)



### EINZELARBEIT

45 Min.	48 €
3x 45 Min. für neue Klienten	130 €
10er-Karte für neue Klienten	430 €
60 Min. für 2 Personen	70 €

### ANATOMIE-TERMINE

3 Stunden	40 €
-----------	------

### WORKSHOPS

2 Stunden	30 €
-----------	------

Die Kursgebühr für Workshops wird bei Anmeldung fällig  
und kann in bar oder per Überweisung bezahlt werden.

Konto: Annette Lange

IBAN DE31 1001 0010 0382 2541 02



Studio für Bewegung  
AlexanderTechnik & TANGO VIVO

Erdmannstr. 5 10827 Berlin

030 - 22022 588 0175 - 4140 005

[www.tangovivo.de](http://www.tangovivo.de) [info@tangovivo.de](mailto:info@tangovivo.de)

BEWEGLICH WERDEN  
in Schöneberg  
Herbst 2020



ALEXANDERTECHNIK  
FUNKTIONELLE ANATOMIE  
ARBEIT MIT MUSKELFASZIEN

## WARUM ALEXANDERTECHNIK?

Durch einseitige Belastungen, langjährige Bewegungsgewohnheiten, durch frühere Unfälle und alte Verletzungen entstehen oft Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, Auch der alltägliche Stress setzt sich körperlich fest. Mit AlexanderTechnik können Sie wieder beweglicher und gelassener werden. Sie werden staunen, wie mühelos Bewegung sein kann. Die sanfte (!) Arbeit mit Muskelfasziën unterstützt diesen Prozess.

Ziel ist es, ein deutlich besseres Körpergefühl und damit die Freude an Bewegungen zurückzugewinnen: Den Kopf, der wieder weiß, wo er hingehört und leicht drehen kann, eine bewegliche Wirbelsäule, Schultern, die ruhen können, Arme und Beine mit Raum in den Gelenken, entspanntes Gehen, ...

## GUT ZU WISSEN

In den Stunden geht es darum, WIE sie tun, was Sie tun. Wie gebrauchen Sie Ihren Körper im Gehen, Hinsetzen, Aufstehen und Liegen, im Nach-etwas-greifen, Dinge-auf-heben? Was tun Sie am Computer, beim Sport, bei der Arbeit, beim Musizieren, beim Sprechen? Und wie können Sie es möglicherweise leichter tun?

Ich „behandle“ Sie also nicht, sondern vermittele Ihnen, wie Sie sich selbst freier und entspannter bewegen können. Dadurch können ungünstige Bewegungsgewohnheiten nachhaltig verändert werden. Egal was Sie tun – lernen Sie, es besser koordiniert und mit mehr Leichtigkeit zu tun! Bringen Sie Neugierde und Lust auf Veränderung mit - Spaß gibt es dazu!

## FÜR WEN?

AlexanderTechnik ist geeignet für jedes Alter, für Schwangere, für Kinder (mit vielen Spielen) und auch bei körperlichen Einschränkungen. Bequeme Alltagskleidung und rutschfeste Socken sind ausreichend.



## WORKSHOPS zum Kennenlernen der AlexanderTechnik

### Bewegliche Arme & Schultern

Oft verspannt, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Armprobleme, müde? Für mehr Bewegungsfreiheit und Entspannung in Schultern, Armen und Nacken!

So 26.9. 15.00-17.00 h

### Leichtfüßig und entspannt gehen

Entdecken Sie, wie leicht gehen sein kann und erleben Sie Ihr Gehen als genussvolle und sichere Bewegung. Für bewegliche Gelenke und entspannte Achillessehnen.

So 24.10. 15.00-17.00 h

### Alltagsbewegungen mal anders

Aufstehen, Hinsetzen, Laufen, Greifen, Bücken und mehr - mal mit der Alexandertechnik ausprobieren. Mehr Leichtigkeit, Bewegungsfreude und Ruhe.

Sa 21.11. 15.00-17.00 h

## IN CORONA-ZEITEN

Das Kommen und Gehen braucht Maske und Abstand und auch jeder nähere Kontakt erfolgt mit Maske. Alles wird regelmäßig desinfiziert und der Raum gelüftet. An den Workshops dürfen maximal drei Personen teilnehmen, um die Abstandsregeln einzuhalten.

## Anatomie-Termine

für AlexanderTechnik-Lehrende und andere Interessierte. Einmal im Monat drei Stunden Anatomie lebendig lernen. Beweglichkeiten und Zusammenhänge besser verstehen und dieses Wissen auch für die eigene Arbeit nutzen. Jeder Termin kann einzeln gebucht werden. Themen auf [www.tangovivo.de](http://www.tangovivo.de)

Sa 26.9. / Sa 24.10. / Sa 21.11.  
jeweils 10.30-13.30 h

