

Alexander Technik Lektionen an Uttwiler Meisterkursen



Musiker/-innen nutzen die Kraft der Alexander Technik seit vielen Jahren gezielt, um ihr Talent und ihren Erfolg zu optimieren.

Durch die Beachtung von F.M. Alexanders Prinzipien lösen sich Verspannungen nachhaltig. Die Bewegungen werden harmonischer. Der Künstler/die Künstlerin kann seine /ihre Konzentration wieder auf das eigentliche Ziel, die persönliche Hingabe zur vollkommenen Leistung richten.

Die Alexander Technik unterstützt das künstlerische Schaffen, fördert Geschicklichkeit, Ausdrucksfähigkeit und die Effizienz der Denkabläufe.

It has helped me to undo knots, unblock energy and deal with almost paralyzing stage fright.

William Hurt, actor

The Alexander Technique can be sustaining; it is something that if learned well, can be carried along with you for the rest of your life. It gives you confidence to be who you are when you are up in front of an audience.

Patrick Maddams, Managing Director, Royal Academy of Music

Während den Uttwiler Meisterkursen stehe ich Ihnen für gratis Alexander Technik Lektionen zur Verfügung. Die Lektionen gestalte ich ganz nach Ihren Bedürfnissen.

Termine: Montag-Freitag
09.00-17.00 Uhr

Ort: Barockstube
Stickelbergerstrasse 9, 8592 Uttwil

Ich freue mich auf spannende Begegnungen in Uttwil

Silvia Abächerli

Silvia Abächerli
Dipl. Alexander Technik
Lehrerin SVLAT

T. +41 76 332 87 07
info@bonavida.ch
www.bonavida.ch

