

# 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 paralysing 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*

