

## 252-55110 Alexander-Technik: Leichtfüßiger laufen, bewegter sitzen, entspannter stehen

Beginn	Montag, 12.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	70,00 € Die Gebühr wurde für min. 6 Teilnehmende kalkuliert.
Dauer	5x
Kursleitung	Jutta Tünneßen
Informationen	Zielgruppe: Wie wirkt sich das Loslassen von Spannungen in den Füßen auf unsere Haltung, auf das Stehen und Gehen aus? Wir werden entdecken wie unsere Füße uns lebendig durchs Leben tragen können.  Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 206, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Wie wäre es, Alltagstätigkeiten mit leichten, geschmeidigen Bewegungen zu bewältigen, sodass sogar Freude an der Bewegung entsteht? Viele von uns nehmen den Körper oft erst wahr, wenn er Überbeanspruchung signalisiert. Wir haben Rückenschmerzen vom langen Sitzen. Nacken und Schultern sind verspannt, Füße und Beine häufig geschwollen vom langen Stehen. In diesem Kurs versuchen wir, unseren Körper wahrzunehmen. Wir erforschen unsere Bewegungsgewohnheiten und schauen, wie wir tun, was wir tun. Wir experimentieren mit Bewegungen und finden alternative Möglichkeiten. Vieles geht anders als gedacht - und vielleicht reicht es, ungünstige Gewohnheiten wegzulassen? Neugierig geworden, wie die Alexander-Technik Ihnen zu mehr Leichtigkeit verhelfen kann? Dann ist diese Kursreihe genau richtig für Sie.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.01.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 206
19.01.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 206
26.01.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
02.02.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20
09.02.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E20

[zur Kursdetail-Seite](#)