

Alexander- Technik an Land und im Wasser



„ Eine Auszeit nur für mich um in der Fülle zu baden“ – der perfekte Einstieg ins Wochenende

Alle denken immer nur an sich – jetzt denke ich auch mal an mich!

Nach einer intensiven Woche ist es wichtig wieder zu sich zu kommen und auf konstruktive Art an sich selbst zu denken. Häufig verlieren wir uns in Alltagsaktivitäten. Das ist schade, denn nicht anwesend sein im eigenen Leben ist nicht gelebte Zeit.

In einem persönlichen Rahmen (4-6 Personen) werden Sie sich selbst und den Tag genießen.

Nach einer Alexander-Technik Gruppenstunde und einem nahrhaften und leckeren Nachmittagsimbiss werden wir gemeinsam ab ca. 18:00 Uhr im Jugendstilbad Darmstadt sein. Dort gibt es eine gemeinsame Einstimmung auf das Element Wasser und jeder Teilnehmer erhält eine Einzelsession Aqua Alexander-Technik im 36 ° warmen Solebecken mit Unterwassermusik. Danach kann jeder seiner persönlichen Vorliebe folgend den Tag in der Saunalandschaft ausklingen lassen.

Datum: 21. Mai und 25. Juni Freitag 15:00 – 21:00 Uhr

Leistung: 2,5 Std. Alexander-Technik Gruppe, Imbiss, 30 min. Einzelstunde Aqua Alexander-Technik

Kosten: 75 € (Plus Eintritt im Jugendstilbad - 2 Stunden 7,50€)

Ort: Praxisraum am Viktoriaplatz 4, und Jugendstilbad Darmstadt

Maike Lenz-Scheele, Trainerin für Alexander-Technik, Focusing und Tanz
im Forum für Ganzheitlichkeit "In Farbe Leben"
Schifferstraße 11, 60594 Frankfurt, 069-60504969

Viktoriaplatz 4, 64293 Darmstadt, 06151-9505600
Mobil: 0173-6623754
Mail: post@maikelenz.de www.maikelenz.de

