

## Seminarleitung und Anmeldung:



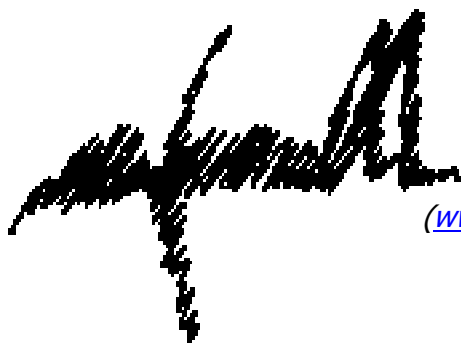
Gertraud  
**Seitelberger**  
Persönlichkeit in Bewegung

A - 4320 Perg Hauptplatz 19/1  
Tel. +43 (0)699 122 70 230  
E-mail: gertraud.seitelberger@aon.at  
Internet: [www.seitelberger.co.at](http://www.seitelberger.co.at)

Studio für Alexandertechnik  
Schülertraining und Antlitzanalyse  
Freedance Fun>Fitness>Selfness

- 🌀 **Termin:** 31. August – 2. September 2012
- 🌀 **Seminarzeiten:** Freitag 18 – 22 Uhr
  - Samstag, 9 – 13 Uhr und 15 – 19 Uhr
  - Sonntag 9 – 13 Uhr
- 🌀 **Ort:** Anthroposophisches Zentrum Kassel  
Wilhelmshöher Allee 261, 34131 Kassel
- 🌀 **Preis:** € 252,- inkl. MwSt. zahlbar im Vorhinein oder bar
- 🌀 **Anmeldungen erbeten bis 27. Juli 2012**

Bitte 2 Decken, Handtuch, bequeme warme Kleidung (günstig: mehrere Lagen), ev. Kopfkissen und Schreibzeug mitbringen!



*"Es ist die Art wie wir jeden Tag mit uns umgehen, die unsere Lebensqualität bestimmt"*

([www.alexandertechnik.at](http://www.alexandertechnik.at))

# Schübler in Bewegung - Tanz der Moleküle

Ein kreativ-sinnlicher Zugang  
zu den Elementen des Lebens



**Achtsamkeit & Innehalten  
Neuausrichtung & Neuorientierung**

<sup>1</sup> Foto: [www.freedance.info](http://www.freedance.info)

## Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler bewegen unsere Körperstrukturen und Stoffwechselprozesse im wahrsten Sinne des Wortes bis in die Zelle hinein. Bewegung im Sinne von lebendigen Stoffwechselprozessen kann sogar erst mit diesen anorganischen Salzen stattfinden....

Auch die Begegnung mit den elementaren Seelen- und Charakterbildern bietet so einiges an Entwicklungspotential im Sinne von natürlicher Lebensbewegung. Im Erkennen, in der Auseinandersetzung und Lockerung von Mustern aus der Vergangenheit kann der Mensch wieder zurückfinden in einen lebendigen Lebensfluss. Für manche von uns waren diese Persönlichkeitsstrukturen schon oft Anstoß zu erkennen, wo man überall „drinnen steckt“. Denn alle die kleineren und größeren wiederkehrenden Zwanghaftigkeiten manifestieren sich in unseren Muskeln, Sehnen, Bändern, Körperflüssigkeiten und Bindegeweben. Ungünstige stereotype Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten sind die äußeren, sichtbaren Zeichen dieser Konditionierungen und verbrauchen wiederum extrem viel Betriebsstoffe aus unseren Speichern.....

## Alexandertechnik

ist eine weltweit anerkannte Methode, um „eingefleischte“ Bewegungsmuster achtsam aufzuspüren, innezuhalten und neue Ausrichtung zu ermöglichen. Heraus zu treten aus einengenden, körperlichen Verspannungen, Gewohnheiten und Zwängen, die uns daran hindern frei zu denken, bewegen und zu handeln.

Es ist ein kreativ-dynamischer Integrations-Prozess, der auch als „**die Kunst der Veränderung**“ beschrieben wird.

*„Wir übersetzen alles, jede Wahrnehmung, jeden Gedanken, jedes Gefühl in Muskelspannung“*

*" Jeder will es richtig machen; aber niemand hält inne, um zu überlegen, ob seine Vorstellung von "richtig" die richtige ist."*

*(F.M. Alexander)*

*„Die letzte Freiheit des Menschen liegt zwischen Reiz und Reaktion“ (Victor Frankl)*



In diesem Seminar entdecken wir die **Schüßler Mineralstoffe auf einer tieferen Ebene somatischen Erlebens**. Wir tauchen ein in unsere Körperwelten und gehen auf die Reise, um das evolutionäre Erbe unserer Körperstrukturen mit den emotionalen und seelischen Verbindungen zu erforschen.

Die Prinzipien der **Alexandertechnik** werden uns dabei eine wertvolle Hilfe sein:

- 🌀 **Innehalten**, um belastenden Gewohnheiten zu hinterfragen, die vermehrt Mineralstoffe aus den Speichern rauben
- 🌀 **Achtsamkeit** für unsere psycho-physische Einheit entwickeln
- 🌀 **Neuausrichtung und Neuorientierung**: Wer bin ich noch, als die/der, die ich schon so gewohnt bin?

Ausgesuchte Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, die zu den jeweiligen Mineralstoff-Landschaften passen, lassen uns die Welt der Mineralstoffe in neuem Licht erleben. Über Atem, Ton und Stimme kommen wir mit unserem Körper und Lebensursprüngen in Bewegung und begeben uns mit einzelnen Mineralstoffen in einen inspirierenden Bewegungsfluss.

Eine besondere Gelegenheit, nährende Bewegungen des eigenen Mikro- und Makro-Kosmos zu erfahren. Die Mineralstoffe vollführen einen Tanz im komplexen Netz des Lebens – wir kommen diesem Tanz auf die Spur.... Denn wir alleine sind die Gestalter unseres psycho-physischen Lebensnetzwerkes und können diese Symphonie dirigieren, damit unsere Körperzellen erklingen – hell und dunkel, leicht und schwer, still und bewegt....Wir vertiefen und verfeinern unser Erleben und landen im unserem eigenen Zuhause – dem „Leben in Bewegung“.

Ich lade ein zu

- 🌀 **Leichter, fließender Bewegung**
- 🌀 **müheles aufrechter Haltung**
- 🌀 **mehr Klarheit im Denken, Fühlen und Handeln**
- 🌀 **Sinnlicher Lebensfreude und Lebendigkeit**