

Alexander-tekniikka Helsingin opettajat järjestävät syyskaudella 2023:

Intensiivi-lauantait Helsingissä alkaen 2.9. (kerran kuukaudessa, 4 kertaa)

Paikka: Laivakatu 5 K, 4.krs, Hernesaari, ratikkalinja 6:n päättärin tuntumassa (Liisa Pentti -studio)

Opettajina: Soile Lahdenperä, Laura Partanen ja Katri-Mari Ruonala

Ilmoittautuminen: alexandertekniikkahelsinki@gmail.com

Ajankohta: lauantaisin kerran kuukaudessa klo 10–14 (sisältää evästuon)

Hinta: Yhden lauantaian hinta on 90 euroa. Voit osallistua yhteen tai useampaan intensiivipäivään. Jos osallistut kaikkiin neljään lauantaihin, päivien yhteishinta on 340 eur (ovh 360 eur).

Ryhmäkoko: maksimissaan 12 osanottajaa

2.9. Osaatko pysähtyä?

Miten inhibition käsite auttaa meitä hetkestä toiseen arjen askareissa? Miten totaalista on pysähtyminen, joka luo muutosta?

7.10. Mihin suuntaan?

Miten ohjaavat ajatukset jäsentävät olemista ja liikkumista? Millaista tietoisuutta itsen ohjaaminen vaatii?

11.11. Mistä tasapainoa?

Kuinka kehon tasapainoa voisi luoda ilman jännitteitä? Miten perushallinnan käsite auttaa meitä tasapainon luomisessa.

2.12. Miten päämäärään?

Mistä tiedän, milloin päämäärä häiritsee toimintaani? Kuinka löydän keinoja, joilla toimintatapani säilyvät kestävinä?

Jokaisena lauantaiana tutkitaan yhtä Alexander-tekniikan peruskäsitettä erilaisin kokeiluoin. Mukana on 2–3 opettajaa, joka mahdollistaa myös henkilökohtaisen ohjauksen.

Ota mukaan omat eväät. Tauolla on tarjolla teetä ja kahvia.

On hyvä, jos sinulla on jo kokemusta Alexander-tekniikasta ennen intensiivipäiviin osallistumista. Sitä voit hankkia käymällä muutamilla yksityistunneilla, joita Alexander-tekniikka Helsinki järjestää Töölössä Mechelininkadulla. Varaa tunti Soilelta tai Katri-Marilta (alexandertekniikkahelsinki@gmail.fi).

Intensiivi-päivät sopivat erityisen hyvin niille, jotka harkitsevat opettajakoulutuksen aloittamista.

Kotisivut: www.alexandertekniikkahelsinki.fi

Alexander-tekniikan Teema-tiistait ja Teema-torstait (kerran kuussa 4+4 kertaa)

Paikka: Mechelininkatu 10 A, Helsinki

Opettajana: Katri-Mari Ruonala

Ilmoittautuminen: kruonala@hotmail.com

Ajankohta: Kerran kuussa tiistaisin klo 16h15 – 17h45 ja torstaisin klo 10h30-12h

Ryhmäkoko: maksimissaan 4 osanottajaa

Hinta: 25 eur / kerta

Osallistuminen: Voit tulla mukaan yhteen tai useampaan kertaan. Et tarvitse välttämättä aiempaa kokemusta Alexander-tekniikasta. Varaa paikkasi etukäteen!

Ti 29.8. klo 16h15 *Niska-hartiaseudun tasapaino*

Saman teeman uusinta to 31.8. klo 10h30

Ti 26.9. klo 16 h15 *Hyvinvointia selälle*

Saman teeman uusinta to 28.9. klo 10h30

Ti 24.10. klo 16 h15 *Kohti hermoston rauhallisuutta*

Saman teeman uusinta to 26.10. klo 10h30

Ti 28.11. klo 16h15 *Mitä ajatella hengittämisestä?*

Saman teeman uusinta to 30.11. klo 10h30

Kotisivut: www.alexandertekniikkahelsinki.fi