

Alexander-tekniikka Helsinki Opetuskalenteri syksy 2024

Opetamme erityisesti yksityistunteja, joiden ohjaus on henkilökohtaisia tarpeitasi huomioivaa. Lisäksi ohjaamme pienryhmiä, joihin otetaan 3-8 osanottajaa.

Syyskaudella voit osallistua kuuteen syventävään Syyspäivään, kolmeen Intensiivi-lauantaihin ja kolmeen Teema-tiistaihin. Alexander-tekniikka Helsingin opetus on osoitteessa Itäinen Brahenkatu 13 C. Meiltä voit myös tilata kurssin työpaikallasi tai yhteisöllesi.

(Löydät Alexander-tekniikan kurssit syksyllä 2024 myös Kalliolan Opistolta ja Helsingin Aikuisopistosta. Näissä ryhmäkoot ovat Alexander-tekniikka Helsinkiä suuremmat.)

Syventävät syyspäivät

Aika: klo 10-14

Ma 30.9. Mihin suuntaan ohjaan kehoani?

Ke 2.10. Voiko tottumuksen voiman rikkoa?

Ma 4.11 Päämäärät ja keinot

Ke 6.11. Lantio ja istumisen haaste

Ma 2.12. Hengityksen tahtiin

Ke 4.12. Kuiskauksen siivittämänä

Kuusi syventävää päivää Alexander-tekniikan keskeisten itsen ohjaamisen menetelmien parissa. Voit myös osallistua yksittäisiin päiviin.

Hinta: 160 eur / 2 päivää TAI 90 eur / yksittäinen päivä

Ilmoittautuminen: alexandertekniikkahelsinki@gmail.com viikko ennen kurssipäivää.

Opettajina Soile Lahdenperä, Katri-Mari Ruonala ja/tai Laura Partanen

Intensiivi-lauantait

Tule mukaan yhteen tai useampaan lauantaihin.

Aika: klo 10-14

la 28.9. Miten näen maailman?

-Kokeiluja katsomisen taidosta

la 2.11. Miten otan aikaa?

-Kokeiluja pysähtymisen mahdollista

30.11. Miten arki kevenee?

-Kokeiluja käytännön toimissa

Hinta: 95 eur/päivä

Ilmoittautuminen: alexandertekniikkahelsinki@gmail.com viim. viikkoa ennen tapahtumaa

Opettajina Soile Lahdenperä, Katri-Mari Ruonala ja/tai Laura Partanen

Teema-tiistait

Tule mukaan yhteen tai useampaan tiistaihin. Et tarvitse aiempaa kokemusta.

Aika: klo 16.15-17.45

Ilmoittautuminen: alexandertekniikkahelsinki@gmail.com viim. edeltävänä perjantaina

ti 24.9. Esiintymisjännitys matkakaverina

ti 29.10. Niska-hartiaseudun tasapaino

ti 26.11. Rauhoitun ja hiljennyn

Hinta: 25 eur/ ilta

Opettajana Katri-Mari Ruonala

Kouluinfo Opettajankoulutuksesta

to 24.10. klo 17.30 Itäinen Brahenkatu 13 C, ilmainen

Tule kuulolle, jos olet kiinnostunut kouluttautumaan Alexander-tekniikan opettajaksi.

Ilmoittaudu viimeistään viikko ennen infoa osoitteessa:

alexandertekniikkahelsinki@gmail.com

Helsingin aikuisopisto

Kuinka voisin olla paremmin kotona omassa kehossani?

Perjantaisin klo 15.30-17.00, 20.9.–1.11.2024 (6 kertaa)

Annankatu 29 B Helsinki, sali 1

Ryhmäkoko noin 10 osanottajaa.

Opettajana Katri-Mari Ruonala

Ilmoittautuminen tästä linkistä

<https://uusi.opistopalvelut.fi/helsinginaikuisopisto/fi/?q=Alexander&page=1>

Alexander-tekniikan tutustumisviikonloppu

La- su, klo 10.30-13, 16.–17.11.2024 (2 kertaa)

Laatua elämään itsen ohjaamisen kautta

Runeberginkatu 22-24 Helsinki, sali 508

Ryhmäkoko noin 10 osanottajaa.

Opettajana Katri-Mari Ruonala

Ilmoittautuminen tästä linkistä

<https://uusi.opistopalvelut.fi/helsinginaikuisopisto/fi/?q=Alexander&page=1>

Kalliolan kansalaisopisto

Alexander-tekniikan peruskurssi

Maanantaisin klo 13.30-15.00, 21.10.–11.11.2024

Sturenkatu 11, Helsinki, Alli Trygg -sali

(4 kertaa, ryhmäkoko noin 10)

Opettajana Katri-Mari Ruonala

Ilmoittautuminen tästä linkistä:

<https://uusi.opistopalvelut.fi/kalliola/fi/course/10842>

Alexander-tekniikan jatkokurssi

Maanantaisin klo 13.30-15.00, 18.11.–9.12.2024

Sturenkatu 11, Helsinki, Alli Trygg -sali

(4 kertaa, ryhmäkoko noin 10)

Opettajana Katri-Mari Ruonala

Ilmoittautuminen tästä linkistä:

<https://uusi.opistopalvelut.fi/kalliola/fi/course/10843>