

## Alexander-tekniikka Helsingin Opetuskalenteri, kevät 2025

Opetamme henkilökohtaiset tarpeesi huomioivia yksityistunteja sekä pienryhmiä, joiden koko on 3-8 henkeä. Alta löydät kurssien tarkemmat aikataulut.

Aloitamme opettajankoulutuksen helmikuun lopulla. Koulutukseen on mahdollista tulla mukaan myös lyhytjaksoille. Olethan yhteydessä, jos kiinnostuit!

Alexander-tekniikka Helsingin opetus on osoitteessa Itäinen Brahenkatu 13 C.  
**Ilmoittaudu** sähköpostilla: [alexandertekniikkahelsinki@gmail.com](mailto:alexandertekniikkahelsinki@gmail.com) viikko ennen tapahtumia.

**Intensiivi-lauantait**, Itäinen Brahenkatu klo 10-13, 75 eur / kerta,  
Opettajana Soile tai Katri-Mari ja Laura

### **la 8.3. Minä ja istuminen**

Voisiko istuminen olla miellyttävää ja toimivaa? Mistä koostuvat hyvän istumisen peruspilarit? Opi ohjaamaan itseäsi kohti kestävämpää arkea.

### **la 12.4. Minä ja älylaitteet**

Tietokoneen, kännykän ja I-padin ruudut uhkaavat pystyasentomme tasapainoa. Pysähdy hetkeksi tutkimaan perusteita, joilla tietotyön tekeminen kuormittaisi kokonaisuuttasi mahdollisimman vähän.

### **la 10.5. Minä ja kiire**

Ylikuormitusta ja stressiä? Kiirettä, joka ei tunnu hellittävän? Ota hetken ohjattu aikalisä. Katsotaan yhdessä mikä voisi olla toisin?

**Teema-tiistait** Itäinen Brahenkatu klo 16.15 -17.45, 25 eur / kerta,  
Opettajana Katri-Mari Ruonala

### **ti 11.3. Taipuminen**

Jokaisen arkeen liittyy kumartumista ja kyykistymistä. Kengät, kassit ja tavarat vaativat meitä poimimaan ja taipumaan. Jotta se voisi tapahtua kerran toisensa jälkeen mahdollisimman jouhevasti, siihen kannattaa uhrata hetki huomiota.

### **ti 8.4. Tasapaino**

Mistä tasapaino meissä syntyy? Mikä sitä puolestaan estää ja jarruttaa? Tutkitaan hetki ihmisenä olemisen yhtä peruskysymystä; miten yleensä pysyn pystyssä?

## ti 13.5. Tonus

Sopiva lihastonus on monisyinen kokonaisuus, jonka otamme usein itsestään selvyytensä. Alexander-tekniikka lähestyy tätä pystyasentoon liittyvää tekijää kokonaisvaltaisesti ja epäsuorasti. Tavoitteena on, että oleminen olisi toimivaa ja miellyttävää.

**Ohjatut lepo hetket** kerran kuussa tiistaisin klo 16.30 -17.30, 15 eur / kerta  
Opettajana Katri-Mari Ruonala tai Soile Lahdenperä

Jos olet joskus kokeillut Alexander-tekniikkaa, tiedät ehkä jo selinmakuulle käymisen. Mutta tuleeko tätä aktiivista lepoa tehtyä arjessa? Nyt tähän yli sata vuotta vanhaan Alexander-tekniikan viisauteen voi tulla tutustumaan tai kertaamaan kerran kuussa. Tasaisen pinnan ja painovoiman avustamana palaudut kohti rauhallista ja valpasta olemista. Tule hiljentymään ja harjoittelemaan pienessä ryhmässä opettajan ohjeistamana.

Kevätkauden lepo hetket tiistaisin: 25.2., 25.3., 29.4., 27.5.

## Helsingin aikuisopisto

**Tutustu Alexander-tekniikkaan A** Torstaisin klo 17.00-18.30, 20.2. - 13.3.(4 kertaa)  
Annankatu 29 B, Helsinki, Opettajana Katri-Mari Ruonala

Miten olisin paremmin kotona kehossani? Kuinka seisoa pitkänä ja leveänä ilman ylimääräistä työtä? Miten löytää tasapainoinen istuminen, johon ei liity niska-hartiakipuja? Kurssilla tutkit olemisen helppoutta ja keveyttä syvällisellä ja tutkivalla otteella. Kurssilla tarkastellaan ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta Alexander-tekniikan periaatteiden kautta konkreettisesti ja lempeästi.

Tästä ilmoittautumaan: <https://uusi.opistopalvelut.fi/helsinginaikuisopisto/fi/course/176767>

**Tutustu Alexander-tekniikkaan B** Perjantaisin klo 16.00 - 17.30, 28.3.-25.4. (ei tuntia 18.4.)  
Annankatu 29 B, Helsinki, Opettajana Katri-Mari Ruonala

Miten olisin paremmin kotona kehossani? Kuinka seisoa pitkänä ja leveänä ilman ylimääräistä työtä? Miten löytää tasapainoinen istuminen, johon ei liity niska-hartiakipuja? Kurssilla tutkit olemisen helppoutta ja keveyttä syvällisellä ja tutkivalla otteella. Kurssilla tarkastellaan ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta Alexander-tekniikan periaatteiden kautta konkreettisesti ja lempeästi.

Tästä ilmoittautumaan: <https://uusi.opistopalvelut.fi/helsinginaikuisopisto/fi/course/176768>

## **Kalliolan opisto**

**Alexander-tekniikka maaliskuu**, Maanantaisin klo 13.30-15.00, 3.3.-24.3. (4 kertaa)  
Sturenkatu 11, Helsinki, Opettajana Katri-Mari Ruonala

Oletko joskus miettinyt, miten voisit istua kevyemmin, seisoa pidempänä tai katsoa maailmaa yhtä aikaa valppaana ja rauhallisena? Haluaisitko oppia keinoja, joiden avulla ohjata omaa olemista kohti entistä toimivampaa tasapainoa? Kurssilla tutkitaan niitä periaatteita, joiden avulla oman toiminnan ohjaaminen selkiytyy ja muuttuu konkreettisiksi taidoiksi. Tutustumme käytännönläheisin kokeiluin hermoston rauhoittamiseen, kehon osien tasapainoon, pysähtymisen voimaan ja kehon sisäisten ohjeiden antamiseen.

Ilmoittautumaan tästä <https://uusi.opistopalvelut.fi/kalliola/fi/course/11545/>