

Alexander-tekniikka Helsingin opetuskalenteri, syksy 2024

Opetamme alla olevien kurssien lisäksi yksityistunteja, joiden ohjaus on yksilöllistä ja tarpeitasi huomioivaa. Myös ryhmäohjauksemme tapahtuu yksilöllisissä pienryhmissä, joihin otetaan enintään 8 osanottajaa.

Syyskaudella voit osallistua kahdelle eri syysviikolle, neljään Intensiivilauantaihin ja neljään Teema-tiistaihin. Lisäksi aloitamme kolmivuotisen opettajankoulutuksen syysloman jälkeen lokakuussa. Alexander-tekniikka Helsingin opetukset osoitteessa Itäinen Brahenkatu 13 C.

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

Kouluinfo Opettajankoulutuksesta

ke 7.8. klo 17.30 Itäinen Brahenkatu 13 C, ilmainen

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

Ilmoittaudu viim. viikko ennen infoa osoitteessa: alexandertekniikkahelsinki@gmail.com

Syventävä syysviikko 1

20 - 23.8. klo 9.15-13.45

Neljä peräkkäistä käytännönläheistä päivää Alexander-tekniikan keskeisten käsitteiden parissa. Voit myös osallistua yksittäisiin päiviin. Päivien teemat näet alla järjestyksessä:

Miten pysähtyä?

Mihin suuntaan?

Mistä tasapainoa?

Miten päämäärään?

Hinta: 320 eur / 4 päivää TAI 95 eur / yksittäinen päivä

Ilmoittautuminen: alexandertekniikkahelsinki@gmail.com

Syventävä syysviikko 2

3-6.9. klo 9.15-13.45

Neljä peräkkäistä päivää Alexander-tekniikan keskeisten itsen ohjaamisen menetelmien parissa. Voit myös osallistua yksittäisiin päiviin. Päivien teemat näet alla järjestyksessä:

Tilaa toimiiin

Kehon koordinaatio

Askel kerrallaan

Ääntä kohti

Hinta: 320 eur / 4 päivää TAI 95 eur / yksittäinen päivä

Ilmoittautuminen: alexandertekniikkahelsinki@gmail.com

Intensiivi-lauantait,

Tule mukaan yhteen tai useampaan lauantaihin.

Aika: klo 10-14

Ilmoittautuminen: alexandertekniikkahelsinki@gmail.com

la 31.8. Miten päädyin kahdelle jalalle?

-Kokeiluja konttaamisesta kohti pystyasentoa

la 28.9. Miten näen maailman?

-Kokeiluja katsomisen taidosta

la 2.11. Miten otan aikaa?

-Kokeiluja pysähtymisen mahdista

30.11. Miten arki kevenee?

-Kokeiluja käytännön toimissa

Hinta: 95 eur/päivä

Opettajina Soile Lahdenperä, Katri-Mari Ruonala ja Laura Partanen

Teema-tiistait

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

tiistaisin klo 16.15-17.45

Ilmoittautuminen: alexandertekniikkahelsinki@gmail.com

ti 27.8. Itsen muistamisen tärkeydestä

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

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 alkeiskurssi

Maanantaisin klo 13.30-15.00, 9.–30.9.2024

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/10838>

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>