

## Alexandern & Wandern

Koordiniert . Bewußt . Leichtfüßig

### Ein Wochenende für alle

- die sich mit dem Thema Gehen und Wandern eingehender beschäftigen möchten
- die sich mehr Leichtigkeit beim Gehen wünschen
- die gerne draussen in der Natur unterwegs sind
- die die Anwendung der Alexanderprinzipien beim Wandern tiefer erforschen möchten

**Am Freitag** werden wir die Alexanderprinzipien "Innehalten & Ausrichten" erforschen und damit unsere Bewegungsmuster beim Gehen unter die Lupe nehmen. Wir werden Möglichkeiten für ein unbeschwerteres Gehen kennen lernen bzw. diese erweitern und vertiefen.

**Am Samstag** wird vormittags Raum sein für individuelles Arbeiten an den eigenen Themen, am Nachmittag werden wir dann bei einer leichten Wanderung im Karlsruher Umland das Gelernte direkt umsetzen und erproben. Einen Teil des Weges werden wir in Stille und jede\_r für sich zurücklegen.

Wir werden gemeinsam in der Gruppe und in begleiteter Eigenarbeit experimentieren, forschen und lernen. Alle Themen und Fragen rund ums Gehen und Wandern dürfen eingebracht werden.

Bitte bequeme, wandertaugliche Schuhe und einen leichten Rucksack oder eine bequem zu tragende Tasche mitbringen. Für Sonntag bitte Verpflegung für die gemeinsamen Pausen mitbringen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (ausgenommen Sturm oder Unwetter).

Sollte es sehr stark regnen, werden wir das Draussensein der Witterung entsprechend anpassen und ggf. innerstädtische/ stadtnahe Grünflächen nutzen.

- Termin:** 21. und 22. Oktober, Freitag 16.30 bis 19.00 . Samstag 10.30 bis ca. 16.30 Uhr
- Teilnehmende:** max. 6 Personen . mit und ohne Vorkenntnisse
- Teilnahmebeitrag:** 140,00 Euro je Wochenende
- Veranstaltungsort:** Praxis Klosestraße 33, 76137 Karlsruhe (Nähe Hauptbahnhof)
- Anmeldung & Buchung:** bitte bis spätestens 14 Tage vor dem Kurs per Telefon oder e-mail und mit Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto:  
Bettina Pfefferle, Deutsche Kreditbank, IBAN: DE04120300001006365652

*bettina karla pfefferle*  
Alexandertechnik . Neue Ergonomie . Authentische Bewegung

Tel. 0721/4700700  
bkp@bettina-pfefferle.de  
www.bettina-pfefferle.de

Seit 2005 arbeite ich in freier Praxis mit der Alexandertechnik, Authentischer Bewegung und Tanz in Einzelsitzungen und mit Gruppen. Im Bereich Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz habe ich für Betriebe und Einzelpersonen Ergonomietrainings auf Basis der Alexandertechnik entwickelt.

Alle Bereiche meiner Arbeit erlebe ich immer wieder als wertvolle und hilfreiche Unterstützung in meinem eigenen Alltag und im Leben derjenigen, die ich damit in ihren Entwicklungs- und Veränderungsprozessen begleite. Besonders schätze ich die zunehmende Bewusstheit und Selbstverantwortung, die jede/r durch die Praxis dieser Methoden erfahren und erlernen kann.



2002 – 2006  
Ausbildung in Alexandertechnik  
AZATB, Berlin

2000 – 2007  
Ergonomieberaterin/ -trainerin  
bam büromöbel, Berlin

1998 – 2000  
Fortbildung in Tanztherapie  
F.I.T.T., Frankfurt a. M.