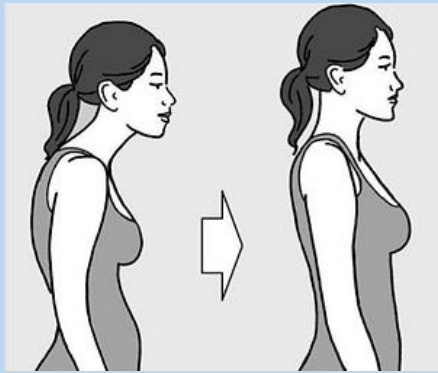


# Eine attraktive Körperhaltung



## Leicht und fließend bewegen



Kurs/Anmeldung

- In diesen sechs Kursteilen lernen Sie durch die AlexanderTechnik, **unnötige Spannungen und Anstrengungen wegzulassen**.
- Sie **gewinnen an positiver Ausstrahlung**. Ihre **Bewegungen** werden **fließender** und Ihre **Sinne wacher und koordinierter**.
- Die **Arbeit geht Ihnen leichter von der Hand** und Sie fühlen sich beschwingter.
- Durch **viele kleine Übungsangebote** und Inputs machen Sie **neue Körper- und Bewegungserfahrungen**. Das **Gelernte können Sie sofort in Ihren Alltag integrieren**

### Kursinhalt

- Körperwahrnehmung verbessern
- Eigene Gewohnheiten und Muster erkennen und verändern
- Neue effizientere Bewegungsabläufe erfahren
- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Wechselwirkungen von Denken, Fühlen und Handeln für Ihren Aufbau benutzen

### Daten, Zeiten und Kursorte

- **Winterthur:** Dienstagmorgen (**8.00-9.30** oder **9.45-11.15**)  
Technikumstrasse 90, 2 Gehminuten vom Bahnhof  
(**13.9, 20.9, 27.9, 4.10, Herbstferien 25.10, 1.11**)
- **Andelfingen:** Montagabend (**17.30-19.00** oder **19.15-20.45**)  
Im Bilg 8, genügend Parkplätze neben dem Haus  
(**12.9, 19.9, 26.9, 3.10, Herbstferien 24.10, 31.10**)

### Kurskosten

CHF 180.-- (6 x 1,5 Std. zahlbar per Rechnung vor Kursbeginn)

Offen für alle Neugierigen



Raum für Lebensfreude und Bewegung  
herzlich • lebendig • aufbauend  
Sandra Fuchs

## Warum dieser Kurs? Weils auch gegen Schmerzen hilft!

Der Ausstieg aus der Schmerz- und Leidensspirale ist oft erst möglich, wenn wir den Zugang zu unserem heilsamen Kern wieder herstellen können. Verständnisvolle Selbstwahrnehmung und ein achtsamer aufbauender Dialog mit sich selbst, sind wichtige Anteile dazu. Das macht Freude, schenkt Zufriedenheit, Gesundheit und Ausstrahlungskraft.

**Kostenbeteiligung durch die Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse** möglich. Bei Bedarf bitte selber abklären. **Ich bin Komplementärtherapeutin**, vom EMR (Eidgenössisch medizinisches Register und Krankenkassenpartner) und zusätzlich **Visana** anerkannt.

**Anmeldung: QR Code** oder [mail@fuchsklar.ch](mailto:mail@fuchsklar.ch), [078/ 420 24 67](tel:0784202467), [www.fuchsklar.ch](http://www.fuchsklar.ch), **Praxis in Winterthur**