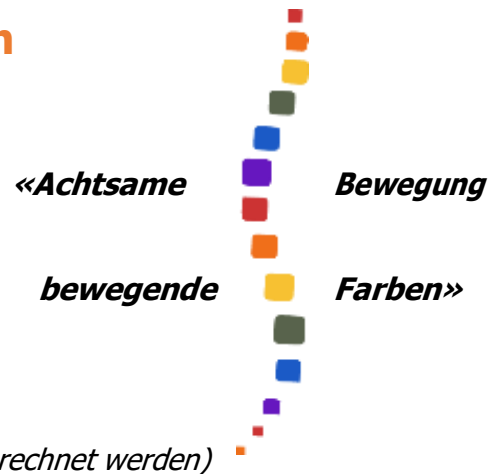


# KURS - Alexander Technik & Malen

3 Freitagabende Okt./Nov. 2021



---

Daten: **Freitag 22.10. / 29.10. / 19.11.**  
Zeit: 19 – 22 Uhr  
Kosten: Fr. 330.-, inkl. Material & Snacks  
(kann z.T. über die Zusatzversicherung abgerechnet werden)  
Ort: Atelier mal-impuls, 5405 Baden-Dättwil  
Leitung: Beatrice Meyer (Alexander Technik), Marianne Wiederkehr (Malen)

Wir beschäftigen uns an diesen drei Abenden mit unserem eigenen Energiesystem und beziehen vier wichtige, lebensumspannende Ebenen mit ein: KÖRPER, GEDANKEN, GEFÜHLE und SEELE. Dabei kommen wir unseren eigenen Bewegungsmustern und Glaubenssätzen auf die Spur.

Mit inspirierenden Übungen nimmst du achtsam deine Haltung und deine Bewegungsmuster wahr und bringst kleine Veränderungen ins System. Übers Malen werden diese neu erlebten Wahrnehmungen sichtbar gemacht, bestärkt und liebevoll in deinem Körpersystem verankert.

Wir arbeiten mit spannenden Tools der Körperarbeit, mit der Kraft der Farben und beziehen verschiedene Elemente wie Sprache, Gefühle, Meditation und Spiele mit ein.

Ein achtsamer und zugleich lustvoller Kurs, der deine eigene Körperwahrnehmung stärkt und dich deine Haltungen und Prägungen erkennen und verändern lässt. Für mehr Gesundheit und Selbstvertrauen in deinem Leben.

Wir freuen uns auf dich!

## Beatrice Meyer

Alexander Technik-Therapeutin  
[www.alexandertechnikmeyer.ch](http://www.alexandertechnikmeyer.ch)



## Marianne Wiederkehr

Maltherapeutin  
[www.mal-impuls.ch](http://www.mal-impuls.ch)



**Anmeldung gerne per Mail bis 1. Oktober 2021** an  
[info@alexandertechnikmeyer.ch](mailto:info@alexandertechnikmeyer.ch) oder [marianne@mal-impuls.ch](mailto:marianne@mal-impuls.ch)