

Freudvoll loslassen - neu ausrichten



Zwei Samstagnachmittage, 7. & 14. November 2026

Der Herbst, nach der Erntezeit und seinem farbenfrohen Blättertanz, lädt uns dazu ein, das Erreichte zu würdigen und eine entspannte Zeit einzuleiten. Die Schultern und Arme sind ein sehr beweglicher Teil unseres Körpers. Oft merken wir erst, wie viel Spannung sich in diesem Bereich angesammelt hat, wenn wir innehalten. Wenn die Schultern loslassen können und die Arme ihren natürlichen Bewegungsraum finden, entsteht mehr Leichtigkeit und Freiheit im ganzen Körper. Dadurch wird eine Neuausrichtung möglich. Es lohnt sich also, diesem beweglichen Teil unseres Körpers bewusst Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.

Kursinhalt:

- Übungssequenzen aus der Alexandertechnik
- Das Malen & die Farben als wertvolle Begleiter fürs Loslassen und die neue Ausrichtung
- Wecken deines Bewusstseins für deinen Schulter-Nacken-Arme-Bereich
- bereichernder Austausch in der Gruppe

Die praktischen Erfahrungen und Übungen, welche an diesen beiden Nachmittagen gemacht werden, können übers Malen jeweils kreativ vertieft und integriert werden.

Kursdaten:	2 Samstage, 7. November & 14. November 2026
Kurszeit:	13 - 16.30 Uhr
Kurskosten:	Fr. 320.- (inkl. Snacks und Material)
Kursort:	Atelier mal-impuls, Baden – Dättwil
Kursleitung:	Beatrice Meyer (AlexanderTechnik), Marianne Wiederkehr (Malen)

Lass deine Schultern und dein Nacken der Ort deiner Beweglichkeit und Neuausrichtung werden. Wir freuen uns auf dich.

Beatrice Meyer

www.koerpertherapie-baden.ch

Marianne Wiederkehr

www.mal-impuls.ch



Anmeldung gerne per Mail bis 28. Oktober 2026 an Marianne Wiederkehr

Mail marianne@mal-impuls.ch oder phone [079 / 446 44 61](tel:0794464461)