

## PRESSEAUSSENDUNG

### **Auf die Plätze, fertig, loslassen! 15 Jahre Gesellschaft für F.M. Alexander-Technik Österreich & Aktionstag am 18.11.2016**

**8-Stunden-Tage vor dem Computer? Dauerverspannung und Megastress? Im Dschungel alternativer Heilmethoden sorgt F.M. Alexander-Technik seit über 100 Jahren nachweislich für mentale Fitness, verbesserte Körperhaltung und nachhaltige Entspannung. Mit dem ganzheitlichen Body- und Mind-Ansatz lassen sich angelernte Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen lösen und ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper lernen.**

#### **Good news für Workaholics & Stressgeplagte**

Dass sich Stress, Ärger und Belastungen ganz direkt und unmittelbar auf den Körper auswirken und in muskulären Verspannungen und Fehlhaltungen niederschlagen, ist auch in der Schulmedizin kein Geheimnis mehr. Doch das dauerhafte Verändern schädlicher Gewohnheiten und schmerzhafter Bewegungsmuster ist oft ein langwieriger Kampf mit dem inneren Schweinehund, den Mrs. & Mr. Business – im täglichen Smartphone-Alarm, Termin-Marathon und Deadline-Druck – nur zu oft verlieren. Aber: Achtsamkeit und Leichtigkeit lassen sich auch einfacher – und vor allem dauerhaft – erlernen: Mit F.M. Alexander-Technik – einer Kombination aus neuromuskulären und mentalen Anleitungen, die Gesamtzustand und Koordination der 214 Knochen und 650 Muskeln des menschlichen Körpers positiv beeinflussen. Dabei liegt der Fokus vor allem auf der zentralen Hals-Kopf-Rumpf-Verbindung, die den Schlüssel zu einer natürlichen Balance des gesamten Organismus darstellt.

#### **Von Biene Maja lernen**

Nimmt man den eigenen Körper mit all seinen anatomischen und emotionalen Komponenten erst einmal achtsam und bewusst wahr, verändern sich die gesamte Körperdynamik und die eigenen Vorstellungen darüber. Man wird wacher, aufmerksamer, frischer – und in vielen Fällen sogar um ein paar Zentimeter größer. Ein einfaches Beispiel: Stellt man sich vor, wie Biene Maja, Fühler auf dem 5 Kilo schweren Kopf zu haben, die diesen bei jeder Bewegung nach vorne und oben geleiten, so verändert diese Imagination nachhaltig die gesamte Körperhaltung: der Hals wird länger, der Rumpf richtet sich auf, der ganze Knochen- und Muskel-„Apparat“ arbeitet harmonischer.

#### **F.M. Alexander-Technik LIVE: Aktionstag am 18.11. im Wiener Konzerthaus**

Wie genau diese Arbeit in der Praxis funktioniert, demonstrieren am 18.11.2016 von 14 bis 20 Uhr die qualifizierten Trainerinnen der GATOE Österreich in individuellen (kostenlosen!) Einzel-Coachings und spannenden Vorträgen. Wer sich am eigenen Körper von der Wirksamkeit der renommierten Body- und Mind-Methode überzeugen möchte oder nützliche Tipps für den stressbefreiten Office-Tag braucht, besucht einfach eine der individuellen LIVE-Trainings-Einheiten (zum Mitmachen oder Zusehen) oder informiert sich in einem der Vorträge über verbesserte Sitzhaltung, günstige Bewegungsmuster und Praxisbeispiele aus den Bereichen Kunst, Management und Wissenschaft.

## **Aktionstag – Programm:**

**Wiener Konzerthaus, Studio C (neben Berio.Saal),  
Lothringerstraße 20, 1030 Wien**

**18. November 2016, 14:00-20:00 Uhr**

**laufend:** „F.M. Alexander-Technik LIVE“ – kostenlose Einzel- und Gruppen-  
Coachings zum Mitmachen oder Zusehen

16:00 Uhr: Vortrag "How I, as a musician, came to the F.M. Alexander-Technique"  
(englisch) Michael Parkinson

17:00 Uhr: Kurzvorträge "Zertifizierte Lehrende berichten über ihre eigenen  
Erfahrungen mit F.M. Alexander-Technik"

18:00 Uhr: Vortrag „Schmerzreduktion in Zahlen. Aktuelle klinische Studien zur  
Wirksamkeit von F.M. Alexander-Technik“ von GATOE Obmann Dr. Herbert Steger  
Details s. [www.alexander-technik.at](http://www.alexander-technik.at)

### **Was ist F.M. Alexander-Technik?**

Die vom Australier Frederick Matthias Alexander Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte  
Body- und Mind-Methode zielt darauf ab, jahrelang angelesene körperliche Fehlhaltungen und  
ungesunde Gewohnheiten zu erkennen und zu korrigieren bzw. optimieren. F.M. Alexander-  
Technik lehrt, wie man den Körper mittels mentaler Impulse, neuromuskulären Trainings  
sowie sanfter Körper- und Bewegungskorrekturen in seine ursprünglich natürliche Balance  
zurückbringen und so Stress und Verspannungen abbauen kann. Im Fokus stehen das  
Erlernen einer gesunden Grundhaltung und Bewegungskoordination – bei größtmöglicher  
Gelöstheit der Muskulatur – sowie die Arbeit an günstigen Bewegungsmustern wie  
„gesundes“ Gehen, Sitzen, Stehen, Liegen.

### **15 Jahre Gesellschaft für F.M. Alexander-Technik Österreich**

Die "GATOE - Gesellschaft für Alexander-Technik in Österreich" wurde 2001 gegründet und  
ist Mitglied eines weltweiten Netzwerks 18 nationaler Gesellschaften. Sie arbeitet  
gemeinnützig und hat das Ziel, die international anerkannte Methode in der Öffentlichkeit zu  
verbreiten und in Praxis und Forschung zu fördern. Darüber hinaus sichert sie die strengen  
Ausbildungsstandards und das laufende Fortbildungsprogramm für Lehrende. Eine aktuelle  
Übersicht über geprüfte und qualifizierte Mitglieder findet sich auf: [www.alexander-technik.at](http://www.alexander-technik.at).  
Der Unterricht findet in der Regel in Einzelsitzungen statt und erfolgt in bequemer  
Alltagskleidung. Eine Einheit dauert zwischen 30 und 50 Minuten und kostet zwischen EUR  
35 und EUR 70.

### **Pressekontakt:**

Dr. Herbert Steger

Tel.: 01 - 5038960, E-Mail: [herbert.steger@gmx.at](mailto:herbert.steger@gmx.at)

GATOE Gesellschaft für F.M. Alexander-Technik Österreich

c/o Dr. Herbert Steger, Schottenfeldgasse 55/7, 1070 Wien

E-Mail: [info@alexander-technik.at](mailto:info@alexander-technik.at)

[www.alexander-technik.at](http://www.alexander-technik.at)

### **Fotocredits:**

FMAlexanderTechnik\_Buero1: © ATVD/cr.px

FMAlexanderTechnik\_Buero2: © ATVD/cr.px

FMAlexanderTechnik\_Musik1: © ATVD/Sonja Werner

FMAlexanderTechnik\_Musik2: © Phillip Orsini-Rosenberg

FMAlexanderTechnik\_Sitzen: © Phillip Orsini-Rosenberg

FMAlexanderTechnik\_Smartphone: © ATVD