



## **Emotionale & körperliche Fitness beginnt im Alltag! Aktionstag der F.M. Alexander-Technik Österreich am 25. 11. 2017**

**Tagtäglich muten wir Körper & Geist Unmengen an Aufgaben, Stress und Belastungen zu, ohne dabei auf unsere Befindlichkeiten und Bedürfnisse zu achten. Erst wenn sich der Bewegungsapparat mit lästigen Verspannungen, Schmerzen und Fehlhaltungen bemerkbar macht, schenken wir schlechten Gewohnheiten und (über)strapazierten Ressourcen die nötige Aufmerksamkeit. Dabei fängt Körperbewusstsein im Kleinen an: bei alltäglichen Verrichtungen wie Einkaufstaschen-Schleppen, Schnürsenkel-Binden oder Handy-Telefonieren.**

Die erfreuliche Nachricht – es gibt einen alltagseffizienten und bewährten Weg, um die natürliche Balance zwischen Körper und Geist spür- und sichtbar wiederherzustellen: den ganzheitlichen Body- & Mind-Ansatz F. M. Alexander-Technik, der schon seit über 100 Jahren nachweislich für Wohlbefinden, Leichtigkeit und nachhaltige Entspannung sorgt. Am 25. 11. 2017 lädt die Gesellschaft für F.M. Alexander-Technik Österreich zum großen Gratis-Aktionstag ins Wiener Konzerthaus. Mit Schnupper-Parkour-Stationen und spannenden Vorträgen. Hinkommen, mitmachen, fit werden!

### **Körper und Geist ihre Schwere nehmen**

Kein Wunder, dass es sprichwörtlich oft schwierig ist, den Alltag zu stemmen! Allein der menschliche Kopf wiegt durchschnittlich 5 kg, ein Arm 3,5 kg, ein Bein 12 kg, der Rumpf 30 kg – nicht unwesentliche Gewichtsmassen, die der Mensch da mit sich herumschleppt. Und bei jeder noch so kleinen Tätigkeit, egal ob Stehen, Gehen, Sitzen, Lesen oder Telefonieren, zu balancieren und koordinieren hat. Das macht ihn einerseits zum geborenen Naturtalent in Sachen Körper-Akrobatik, andererseits aber auch anfällig für sich einschleichende Unachtsamkeiten, bequeme Routinen und antrainierte Fehlhaltungen. Besonders, wenn auch noch psychosomatische Zusatz-Kilos in Form von Stress und Sorgen hinzukommen.

### **Mit F.M. Alexander-Technik fit durch den Alltag**

Eine weltweit anerkannte und zudem praxistaugliche Methode, um Körper & Geist bei diesem permanenten Aufgaben-Marathon zu unterstützen, ist die F.M. Alexander-Technik. Mit einer Kombination aus leicht umsetzbaren neuromuskulären Anweisungen und mentalen Aufmerksamkeits- und Beobachtungsimpulsen sorgt sie ganzheitlich für Ausgeglichenheit, Wachheit, optimierte Körperdynamik und Selbstwahrnehmung, die gesunde und unangestregte Bewegungsabläufe zur Folge haben. Wie genau das funktioniert, können Schmerzgeplagte und Gestresste beim diesjährigen Aktionstag der Gesellschaft für F. M. Alexander-Technik Österreich erfahren. Und hautnah am eigenen Körper testen. Zum Beispiel beim „active rest“, wo bewusstes Innehalten geübt, die zentrale Hals-Kopf-Rumpf-Verbindung (der Schlüssel zur natürlichen Balance des gesamten Organismus) entlastet, und der Körper dabei beobachtet wird, wie er nach und nach Spannungen und Blockaden löst und in seine natürliche Stellung zurückfindet. Aber auch das mentale Sich-in-die-Weite-und-nach-Vorneoben-Denken steht auf dem Programm und hilft dabei, gesunde, ressourcenschonende Grundpositionen einzunehmen, günstige Bewegungsmuster zu erlernen und ganz allgemein entspannter zu werden.



**Premiere: F. M. Alexander-Technik Alltags-Parkour  
25.11.2017, 14:00 bis 20:00 Uhr, Wiener Konzerthaus, Studio C (neben  
Berio- Saal), Lothringerstraße 20, 1030 Wien**

Am diesjährigen Aktionstag stehen gleich mehrere Alltags-Stationen aus Beruf, Haushalt & Freizeit zum Kennenlernen und Ausprobieren der F. M. Alexander-Technik bereit. Qualifizierte Trainerinnen der Gesellschaft für F. M. Alexander-Technik Österreich laden in kostenlosen Einzel- & Gruppen-Coachings dazu ein, beim \* Keksausstechen \* Einkaufstaschentragen \* Lesen \* Computerarbeiten \* Telefonieren \* Treppensteigen \* Bücken, Sitzen, Gehen, die Selbstwahrnehmung zu stärken, etwaige Fehlhaltungen und belastende Bewegungsmuster zu erkennen und diese positiv zu verändern. Verweildauer je Station ca. 20 Minuten, maximal 8 Teilnehmer; die Stationen können einzeln oder im Parkour durchlaufen werden.

**Um 17:00 Uhr:** Info-Vortrag „Mit F.M. Alexander-Technik fit durch den Alltag“ von Nicola Schössler