

# LEICHTIGKEIT

# LERNEN

Kölner Programm  
der Internationalen Wochen  
der F.M. Alexander-Technik  
01.10. bis 15.10. 2011

SA 08.10.	11 bis 12 Uhr	<b>Kennenlern - Brunch</b>	M.Sandle, D.Bryndum, S.Dierigl	<b>WDR</b>	Frei
SO 09.10.	16 bis 18 Uhr	<b>Leichter laufen und trainieren</b>	Torsten Konrad	<b>Fitness First SCHILDERGASSE 94</b>	Frei
MO 10.10.	13 bis 17 Uhr	<b>Offene Ausbildungsklasse Köln</b>	K. Schmitt & T. Konrad	<b>SKILLS NEUSSERSTR. 10</b>	Frei
DI 11.10.	18 bis 20.30	Kontakt und Ausrichtung <b>AT &amp; Aikido</b>	B.Semar (Aikidoka) K. Schmitt	<b>SKILLS NEUSSERSTR. 10</b>	Frei
	20.15 - 21.30	<b>Information zur Ausbildung</b>	Celia Jurdant-Davis	<b>Glasstr. 45</b>	Frei
MI 12.10.	19:30 - 20:30	<b>Bereitschaft zur Veränderung</b>	Katrin Schmitt	<b>SKILLS NEUSSERSTR. 10</b>	Frei
DO 13.10.	11 bis 12 Uhr	<b>Stimme und Füße</b>	Karin Deistler	<b>SKILLS NEUSSERSTR. 10</b>	Frei
	11 bis 13 Uhr	<b>AT für Streicher</b>	Christine Kaulbach	<b>Ebertplatz</b>	Frei
	18 bis 20 Uhr	<b>Sich laufen und walken lassen</b>	Torsten Konrad	<b>DELLBRÜCKER HAUPTSTRAßE 46</b>	30 Euro
FR 14.10.	19 - 20.30 Uhr	<b>AT für Musiker</b>	D.Mols & S.Weinbach	<b>Aquinostr.3</b>	Frei
SA 15.10.	10 bis 17 Uhr	<b>Den Rücken in die Hand nehmen Patiententag</b>	Die Kölner AT-Lehrer	<b>Eduarduskrankenhaus</b>	Frei

## LEHRERINFOS

Bei allen Veranstaltungen wird um Voranmeldung gebeten

CELIA JURDANT-DAVIS	0221 9404852	<a href="http://www.movebodymind.de">www.movebodymind.de</a>
KARIN DEISTLER	0171 3344770	<a href="mailto:karin.deistler@gmx.de">karin.deistler@gmx.de</a>
CHRISTINE KAULBACH	0177 8716028	<a href="mailto:c.kaulbach@web.de">c.kaulbach@web.de</a>
TORSTEN KONRAD	0151 11568430	<a href="http://www.torstenkonrad.com">www.torstenkonrad.com</a>
DORIS MOLS	0221 779575	<a href="mailto:d.mols@freenet.de">d.mols@freenet.de</a>
KATRIN SCHMITT	0221 1208528	<a href="http://www.at-skills.de">www.at-skills.de</a>
MARIE-LINE SANDLE	0221 2796589	<a href="mailto:m-l.sandle@netcologne.de">m-l.sandle@netcologne.de</a>
SUSANNE WEINBACH	0221 91407942	<a href="http://www.susa-weinbach.de">www.susa-weinbach.de</a>
CLAUDIA FÜRSTENBERG	015774206518	
EVA PRÖBL	01712828252	
DORTE BRYNDUM	01778211322	

Die Kölner Lehrer der F.M.Alexander-Technik begrüßen Sie hiermit herzlich zu den internationalen Aktionswochen. Auch dieses Jahr bieten wir Ihnen wieder zahlreiche Möglichkeiten die ALEXANDER-TECHNIK, teilweise **kostenfrei**, in ihrer Schönheit und ihren vielfältigen Anwendungen kennen zu lernen.

**Die Alexander-Technik hilft uns unseren Alltag, unser Berufsleben, unsere Hobbies und Interessensgebiete mit Leichtigkeit und Bewusstheit zu erleben. Hierdurch werden unsere persönliche Entwicklung, Kreativität und Gesundheit gefördert.**

Alle Veranstaltungen dieses Programms werden von LehrerInnen und AusbilderInnen angeboten, die sich ihre Qualifikation im Rahmen von dreijährigen Berufsausbildungen nach den Qualitätsstandards der deutschen und weltweiten Lehrgesellschaften ATVD und ATAS erworben haben. **Das Kölner Programm steht unter der Schirmherrschaft der Bürgermeisterin Frau Elfi Scho-Antwerpes.**

Weitere Informationen zur Alexander-Technik finden Sie unter [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org).

<b>SA 01.10</b>	11 bis 17 Uhr	<b>Leichtes Fahrradfahren</b> - auch für Profis	K. Schmitt & U.Bitter	<b>SKILLS</b> NEUSSERSTR. 10	90 / 80 Euro
<b>SO 02.10.</b>	10 bis 16 Uhr	<b>Ein Tag für Dich</b> - AT kennen lernen	Celia Jurdant-Davis	<b>V.H.S.-Nippes</b>	33 Euro
<b>MO 03.10.</b>	14 bis 18 Uhr	<b>AT auf Pferden</b>	Claudia Fürstenberg	<b>Frechen</b> SCHLOSSSTRASSE 8	Frei
<b>DI 04.10.</b>	19 bis 20.30 n. Absprache ggf. andere Termine	<b>Freie Schultern für Sie und Ihn</b> <b>Individuelle Probestunden</b>	Katrin Schmitt Marie-Line Sandle, Dorte Bryndum Doris Molls, Susanne Dierigl	<b>SKILLS</b> NEUSSERSTR. 10 n. telefonischer Absprache	Frei 5 Euro
<b>MI 05.10.</b>	19 bis 20.30	<b>Leichtes Schreiben</b> mit Stift oder PC	Katrin Schmitt	<b>SKILLS</b> NEUSSERSTR. 10	Frei
<b>DO 06.10.</b>	11 bis 12 Uhr 17 bis 19 Uhr	<b>Stimme und Füße</b> <b>Leichter laufen und walken</b>	Karin Deistler Torsten Konrad	<b>SKILLS</b> NEUSSERSTR. 10 <b>LAUFKONZEPT</b> DELLBRÜCKER HAUPTSTRASSE 75	Frei Frei
<b>FR 07.10.</b>	19:30 - 21 Uhr	<b>Ausdruck ohne Druck</b> AT für Musiker	Celia Jurdant-Davis	<b>ROWBOAT</b> BRÜSSELERSTR. 89-93	Frei
<b>SA 08.10.</b>	10 bis 14 Uhr 15 bis 17 Uhr	<b>Offene Weiterbildung</b> - Jahresprogramm <b>Flüstern, Tönen, Singen</b>	K. Schmitt, H. Grell L. Ossanna C. J. Davis & K.Schmitt	<b>SKILLS</b> NEUSSERSTR. 10 <b>SKILLS</b> NEUSSERSTR. 10	Frei Frei

## MÜHELOSES STEHEN

FREIER  
NACKEN

GUTER UMGANG MIT SICH SELBST

INNERE RUHE

AUSDAUER

WACHHEIT

BODENSTÄNDIGKEIT

WEITER & LANGER  
RÜCKEN

KOSTENLOSE KENNENLERN-ANGEBOTE

WWW.ALEXANDER-TECHNIK.ORG