

Welche Bewegungen sind  
gut für die Füße?

Wie können wir  
diese Bewegungen  
beeinflussen,  
sie bewusst steuern?

Wie finden wir  
Entspannung,  
innere Ruhe und  
Gelassenheit,  
um Blockaden  
zu lösen?

Im eigenen Tempo  
in Bewegung  
kommen

Denken und Bewegen  
mit bewusster  
Aufmerksamkeit

Mehr Leichtigkeit  
für die Füße

## EIN SEMINAR mit ALEXANDER-TECHNIK

### BESONDERS FÜR DIE Füße

Sonntag, 14. Mai 2023  
10:00 bis 15:00 Uhr

Gebühr 55,- €

Raum für Alexander-Technik  
Am Hang 44  
48301 Nottuln

**Cornelia Kuhn**

Lehrerin für Alexander-Technik  
Pferdewirtin Schwerpunkt Reiten  
Trainerin B

Anmeldung über:  
Tel. 02502 22 68 505  
mobil 01575 9200 332  
info@alexandertechnik-nottuln.de  
www.alexandertechnik-nottuln.de

