



Halbjahresprogramm **Juli - Dezember 2020**

Juli 2020

- *Montag, 06. Juli von 20 bis 21 Uhr*

Info-Abend Alexander-Technik

Der Abend ist kostenfrei und Sie brauchen sich nicht anzumelden. Kommen Sie einfach vorbei und bringen Sie Ihre Neugier mit – und gerne auch Freunde.

Bei Fragen erreichen Sie mich unter der Telefonnummer 069 – 98 66 35 46

August 2020

- *Montag, 03. August von 20 bis 21 Uhr*

Info-Abend Alexander-Technik

Der Abend ist kostenfrei und Sie brauchen sich nicht anzumelden. Kommen Sie einfach vorbei und bringen Sie Ihre Neugier mit – und gerne auch Freunde. Bei Fragen erreichen Sie mich unter der Telefonnummer 069 – 98 66 35 46

- *Montag, 10. August von 19.15 bis 20.30 Uhr*

Gelassenheit und Lebensqualität – die AT-Gruppe zum Vertiefen

5 Termine, jeweils von 19.15 Uhr bis 20.30 Uhr

Mo, 10.08. 2020 Mo, 14.09. 2020 Mo, 12.10.2020

Mo, 16.11. 2020 Mo, 14.12. 2020

Gelassenheit & Leichtigkeit erleben - das sagen viele Menschen, die Alexander-Technik kennengelernt haben. Und: mehr Lebensqualität, mehr Leistungsfähigkeit.

Wenn Sie AT schon ein wenig kennen, sind Sie herzlich eingeladen, dabei zu sein.

Wer noch mehr Gelassenheit ins eigene Leben bringen will mit den alexandrischen Prinzipien (aber nicht jede Woche einen neuen Termin haben will), ist hier richtig.

Die eigenen Erfahrungen erweitern, Neues dazulernen und sich mit anderen austauschen über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse.

Ihre Investition in Gelassenheit und Lebensqualität: 125 Euro (Einzelabend je 35 Euro)

Ein Platz und Ihre Anmeldung ist sicher mit Eingang der Kursgebühr. Bitte zur Anmeldung eine Mail schreiben an: gb@gabriele-breuninger.de



September 2020

• *Montag, 07. September von 20 bis 21 Uhr*

Info-Abend Alexander-Technik

Der Abend ist kostenfrei und Sie brauchen sich nicht anzumelden. Kommen Sie einfach vorbei und bringen Sie Ihre Neugier mit – und gerne auch Freunde. Bei Fragen erreichen Sie mich unter der Telefonnummer 069 – 98 66 35 46

• **Montag, 14. September**

Gelassenheit und Lebensqualität – die AT-Gruppe zum Vertiefen

2. Termin, Info s. 10. August 2020

Oktober 2020

• *Montag, 05. Oktober von 20 bis 21 Uhr*

Info-Abend Alexander-Technik

Der Abend ist kostenfrei und Sie brauchen sich nicht anzumelden. Kommen Sie einfach vorbei und bringen Sie Ihre Neugier mit – und gerne auch Freunde. Bei Fragen erreichen Sie mich unter der Telefonnummer 069 – 98 66 35 46

• **Montag, 19. Oktober**

Gelassenheit und Lebensqualität – die AT-Gruppe zum Vertiefen

3. Termin, Info s. 10. August 2020

November 2020

• *Montag, 02. November von 20 bis 21 Uhr*

Info-Abend Alexander-Technik

Der Abend ist kostenfrei und Sie brauchen sich nicht anzumelden. Kommen Sie einfach vorbei und bringen Sie Ihre Neugier mit – und gerne auch Freunde. Bei Fragen erreichen Sie mich unter der Telefonnummer 069 – 98 66 35 46



- **Samstag, 14. November von 11.00 bis 15.00 Uhr**

Schwebend stöckeln statt stockend schwanken – der Kurs für elegantes und entspanntes Gehen

Studio für Alexander-Technik, Dielmannstr. 1, 60599 Frankfurt

Anmeldung auf <http://www.gabriele-breuninger.de/elegant-gehen>

- **Sonntag, 15. November von 10 bis 16.30 Uhr**

Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannt arbeiten im Büro mit Alexander-Technik

VHS Frankfurt HÖCHST

Anmeldung auf <http://www.vhs.frankfurt.de>

- **Montag, 16. November von 19.15 bis 20.30 Uhr**

Gelassenheit und Lebensqualität – die AT-Gruppe zum Vertiefen

4. Termin, Info s. 10. August 2020

Dezember 2020

- **Montag, 07. Juni von 20 bis 21 Uhr**

Info-Abend Alexander-Technik

Der Abend ist kostenfrei und Sie brauchen sich nicht anzumelden. Kommen Sie einfach vorbei und bringen Sie Ihre Neugier mit – und gerne auch Freunde. Bei Fragen erreichen Sie mich unter der Telefonnummer 069 – 98 66 35 46

- **Montag, 14. Dezember von 19.15 bis 20.30 Uhr**

Gelassenheit und Lebensqualität – die AT-Gruppe zum Vertiefen

5. Termin, Info s. 10. August 2020