



Alexander-Technik



**NIA™ und AT-Workshop mit
Christina Spallek &
Stefanie Buller**

Sonntag, 7. Juni 2015, 11-14h

Investition: € 38

Anmeldung: christina.spallek@arcor.de

Info: 0421/84734480

Einfach leicht bewegen!

Lerne mit der Alexander-Technik eine der **Körper-integrierenden Methoden** kennen, welche das Bewegungskonzept von Nia mit geprägt haben. Erlebe deine **natürlich angelegten Körperstrukturen** und wie du diese wieder besser nutzen kannst – für alltägliche **Bewegungen mit Genuss** und auch, um deinen individuellen Tanz noch „wohlfühlicher“ zu gestalten.

etage°Tanz und Bewegung

Bahnhofstraße 12, 28195 Bremen

www.etage-bremen.de

5 Gehminuten vom Bremer Hauptbahnhof