

wann? Mo., 12.01.2026 – 09.02.2026, jeweils 19:30 - 21:00 Uhr (5 x montags)  
wo? VHS Kaarst-Korschenbroich,  
Am Schulzentrum 18,  
41564 Kaarst

Anmeldung: Tel: 02131 9639-45  
E-Mail: [anmeldung@vhs-kk.de](mailto:anmeldung@vhs-kk.de)

### Alexander-Technik: Leichtfüßiger laufen, bewegter sitzen, entspannter stehen

Wie wäre es, Alltagstätigkeiten mit leichten, geschmeidigen Bewegungen zu bewältigen, sodass sogar Freude an der Bewegung entsteht? Viele von uns nehmen den Körper oft erst wahr, wenn er Überbeanspruchung signalisiert. Wir haben Rückenschmerzen vom langen Sitzen. Nacken und Schultern sind verspannt, Füße und Beine häufig geschwollen vom langen Stehen. In diesem Kurs versuchen wir, unseren Körper wahrzunehmen. Wir erforschen unsere Bewegungsgewohnheiten und schauen, wie wir tun, was wir tun. Wir experimentieren mit Bewegungen und finden alternative Möglichkeiten. Vieles geht anders als gedacht - und vielleicht reicht es, ungünstige Gewohnheiten wegzulassen?

Neugierig geworden, wie die Alexander-Technik Ihnen zu mehr Leichtigkeit verhelfen kann? Dann ist diese Kursreihe genau richtig für Sie.