

## Geschenketipp zu Weihnachten

### **Das erste Praxisbuch zur Alexander-Technik mit Audio-CD: „Alexander-Technik – achtsame Übungen für mehr Körperharmonie“**

München, den 3. Dezember 2013. Ob Verspannungen, Rückenschmerzen, Stressbewältigung oder das Bedürfnis nach mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden – Alexander-Technik lehrt einen achtsamen Umgang mit dem Körper und befreit von Anspannungen und krankmachenden Bewegungsmustern im Alltag.

Das kürzlich im Trias Verlag erschienene **Buch „Alexander-Technik – achtsame Übungen für mehr Körperharmonie“** gewährt spannende Einblicke in die Methode und vermittelt sehr anschaulich deren wesentliche Prinzipien. Die Autorin, Renate Wehner, lädt Menschen aller Altersstufen, mit oder ohne körperliche Einschränkungen, dazu ein, die Alexander-Technik in einfachen Übungen praktisch auszuprobieren und die wohltuenden Effekte zu spüren. Die Methode verfeinert die Körperwahrnehmung, insbesondere von Muskelanspannungen und ungünstigen Haltungen, und schafft Raum für entlastende Veränderungen. Ausführliche Übungsanleitungen finden sich zudem auf der beiliegenden Audio-CD als sinnvolle Ergänzung zum Buch.

**Das Buch mit CD ist 2013 im Trias-Verlag erschienen:  
17,99 Euro, ISBN 978-3-8304-6739-7**

#### **Zur Alexander-Technik:**

Die vor über 100 Jahren entwickelte F.M. **Alexander-Technik** ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Sie lehrt, belastende Bewegungs- und Haltungsmuster rechtzeitig wahrzunehmen, zu stoppen und durch eine günstige Körperkoordination zu ersetzen. Zahlreiche Studien belegen die hohe und langfristige Wirksamkeit der Alexander-Technik sowohl in der Prävention als auch Schmerztherapie.

Mehr Informationen und Bildmaterial finden Sie auf der Webseite des Alexander-Technik-Verband Deutschland e.V. (ATVD): [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

#### **Pressekontakt:**

ANDRAE PR, Angelika Andrae  
Breitbrunner Str. 19  
D-81379 München  
Tel.: +49 89 74 654 225  
[andrae@andrae-pr.de](mailto:andrae@andrae-pr.de)  
[www.andrae-pr.de](http://www.andrae-pr.de)