

Pressemeldung

## **„Alexander-Technik – achtsame Übungen für mehr Körperharmonie“**

***Neuaufgabe des Praxisbuchs zur Alexander-Technik mit Audio-CD***

München, den 16. März 2018. Aufgrund der großen Nachfrage entschied sich der Trias Verlag für eine Neuaufgabe des Praxishandbuchs „Alexander-Technik – achtsame Übungen für mehr Körperharmonie“. Das Buch gewährt spannende Einblicke in die Methode und vermittelt sehr anschaulich deren wesentliche Prinzipien. Ausführliche Übungsanleitungen finden sich auf der beiliegenden Audio-CD.

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. 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.

**Neuaufgabe Februar 2018 im Trias-Verlag (Erstaufgabe 2013):  
19,99 Euro, ISBN 978-3-432-10674-8  
[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)**

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

### **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 bei chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates.

### **Pressekontakt:**

**ANDRAE PR**, Angelika Andrae-Kiel  
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)