

Pressemitteilung

Syke, 14. August 2019

Freie Plätze: Lachyoga und Alexandertechnik

Löwenherz-Akademie bietet Kurse an / Anmeldung bis 20. August möglich

Bremen – Für zwei interessante Kurse bietet die Löwenherz-Akademie (Außer der Schleifmühle 46) noch Plätze an. Am Samstag, 31. August, heißt es „Lebensfreude durch Lachyoga“, am Samstag, 14. September steht die Fortbildung „Was bewegt Dich? – Einführung in die Alexandertechnik“ auf dem Programm. Beide Kurse gehen von 10 bis 17 Uhr, die Kosten betragen jeweils 70 Euro. Anmeldungen sind noch möglich bis Dienstag, 20. August, per Email an: akademie@loewenherz.de.

Lachen gibt Energie, weckt Lebensfreude und Lebendigkeit. Die Teilnehmer lernen in diesem Workshop Lachyoga in Theorie und Praxis kennen. Es werden Lachyoga-Übungen mit Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen kombiniert. Referentin ist Sabine Heimes-Freesemann, Dipl. Sozialpädagogin, Lach- und Humortrainerin und Gründerin der Lachschule Bremen.

Die Alexandertechnik ist eine körperorientierte Methode, die bewusster erkennen und spüren lässt, wie mit dem eigenen Körper umgegangen wird. Im Kursus werden die Teilnehmer spielerisch und entspannt einfache Übungen kennen lernen, die Freude am gemeinsamen Üben und Entdecken stehen im Vordergrund. Es referiert Mirjam Dirks, die seit 2007 eine eigene Praxis für Alexandertechnik hat. Sie kommt ursprünglich aus der Theaterpädagogik und kombiniert in ihren Workshops gern Übungen für Körper und Stimme mit spielerischen Methoden und freier Bewegung.

Weitere Informationen unter: www.loewenherz.de