

## Aussagen von Klient/innen und Kursteilnehmer/innen

"Das allererste war, Ah, das ist cool, ich muss ja gar nichts machen! Das hat mich am meisten fasziniert." Sarah S.

"Ich versuche die Alexander Technik viel anzuwenden und es gelingt mir schon ganz gut, ich bin viel gelassener geworden vor allem im Job, wenn ich daran denke, zuerst richtig zu atmen und dann zu reden wenn mich etwas nervt, und wenn es mir so richtig gut gelingt dann fühl ich mich sehr stark und verspür eine richtige Freude dass "ich" entscheiden kann, wie ich reagieren will. Für mich ist es jetzt jeden Tag eine neue Herausforderung, nicht wieder in das alte Muster zu verfallen." (Frau B.)

"Ich kann mich gesamthaft viel besser abgrenzen und habe an mentaler Stabilität gewonnen."  
(Frau S.)

"habe das Gefühl, dass ich jetzt aufrechter bin. Komme nicht mehr stark ins Reinhängen. Bin stabiler und falle nicht gleich wieder zusammen. Schlafe wieder relativ gut, z.T. sogar wieder durch und dies wirk sich auf meine Tagesbefindlichkeit aus" "Ich lernte etwas loslassen zu können und kann das schon etwas im Alltag einbauen." (Frau Z.)

"hatte ich oft panische Angst. Die Alexandertechnik half mir wieder Boden unter den Füßen zu bekommen und ruhiger zu werden." (Frau N.)

"Ich habe gelernt bewusster und verständnisvoller mit meinem Körper umzugehen und entspanne vor allem meine Schultern, mache Bewegungen bewusster. Speziell finde ich, dass man mit so sanften Bewegungen viel erreichen kann. Die Methode ist sanft und es wird dem Körper nichts aufgezwungen. Man arbeitet die ganze Zeit an sich selber." (Frau S.)

"Der Kurs hat mir - in seiner ruhigen, entspannten Anlage - gut getan. Ich habe ihn stets gelöst und aufgestellt verlassen. Dafür möchte ich dir, Claudia, herzlich danken." (Herr S.)

"Die Kursleitung fand ich sehr motivierend und kompetent. Ich würde den ausgeschriebenen Kurs wieder besuchen, konnte einiges für mich mitnehmen." (Frau W.)

"Bin aufmerksamer geworden! Versuche im Alltag meine Körperhaltung zu verbessern und die Bewegungen bewusster auszuführen." (Frau M.)

Der Kurs hat mir sehr gut gefallen - ich werde ihn weiter empfehlen. Er zeigte mir, machte mir bewusster, dass ein sorgsamer Umgang mit dem Körper und seinen Bewegungsmöglichkeiten sich auf das ganze Wohlbefinden auswirkt.

"ich achte bewusster auf Gewohnheiten. Gewohnheiten, die den Körper betreffen, aber auch Denk- und Gefühlsgewohnheiten gegenüber bin ich wacher geworden. Ich empfand diesen Kurs sehr spannend und anregend. Die Herausforderung war gross für mich; es war einer der anspruchsvollsten Kurse, die ich in der LWB je besucht habe. Vielen Dank!"  
(Frau L.)

"Habe meine (allzugrossen) Anspannungen im rechten Arm lösen können!" (Frau H.)