

wann? Sa., 27.06.2026, 10:00 - 13:15 Uhr  
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: beweglich, stabil, kraftvoll, schmerzfrei!  
- auf dem Weg zu einem „gesunden“ Rücken

Wer wünscht sich nicht einen gesunden Rücken, der mühelos, gut koordiniert und vor allem schmerzfrei, unsere Aktivitäten im Alltag mitmacht? In diesem Workshop gibt es keine neuen Empfehlungen und Übungen für einen gesunden Rücken. Stattdessen betrachten wir die vielfältigen, häufig stetig wiederkehrenden Beanspruchungen unseres Rückens im Alltag. Wie führen wir sie aus? Wir versuchen, uns selber auf die Schliche zu kommen: welche Bewegungsmuster, die zum großen Teil automatisch und unbewusst ablaufen, haben wir uns im Laufe des Lebens angeeignet? Wie wirken sie sich auf den gesamten Körper aus? Ein Einblick in die anatomische Struktur unserer Wirbelsäule und in die Verbindungen unserer Wirbelsäule zu unserem gesamten Körper hilft uns dabei, hilfreiche Körperbewegungen zu finden. Im Workshop werden wir einige Prinzipien der Alexander Technik kennenlernen. Praktisch arbeiten wir im Liegen, Sitzen und Stehen.

Alexander Technik ist für jede/n unabhängig vom Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.