

## Pressemitteilung

10.05.2021

Rheinbach,

### Onlinekurs zur Alexandertechnik

**Rheinbach** – Zu langes Stehen oder Sitzen – vor allem im Beruf - kann anstrengend und stressig sein. Wer Haltungsschäden vermeiden und weniger angespannt sein möchte, sollte am Online-Workshop „Alexandertechnik“ der VHS Voreifel teilnehmen. Am Samstag, 29.5.21, 14.00 – 17.00 Uhr lernen die Teilnehmenden bequem von zuhause aus, wie gezielte und bewusst ausgeführte Bewegungen zu mehr Entspannung führen können.

Die Anwendung der Technik zielt u.a. auf typische Bürosituationen, in denen besonders der Nacken- und Rückenbereich gefordert ist. Die Dozentin Kirika Rotermund, ausgebildete Lehrerin für die Alexander-Technik und Diplomorchestermusikerin, vermittelt ein neues Verständnis für Bewegungs- und Haltungsmuster, die mehr Leichtigkeit bringen können.

Weitere Infos unter 02226 921920 oder [info@vhs-voreifel.de](mailto:info@vhs-voreifel.de). Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden die Zoom-Zugangsdaten sowie bei Bedarf eine technische Einweisung.