



## Balance finden – in Bewegung und im Kontakt Die eigenen inneren Strukturen kennenlernen und nutzen Alexander Technik Workshop für Reiter\*innen

Begebe dich neugierig auf die Schatzsuche in deinen eigenen Körper und entdecke die großartigen unterstützenden Ressourcen in dir.

In vieler Hinsicht bist du zufrieden mit dir und deinem Pferd, doch an manchen Themen beißt du dir die Zähne aus, wünschst dir eine Lösung für euer Weiterkommen.

Die Alexander-Technik (AT) öffnet dir Räume für neue Erfahrungen jenseits deiner Gewohnheiten. Anatomische Grundkenntnisse bewirken erheiternde „AHA“- Momente und lassen alte Konzepte wie Schuppen von den Augen fallen.

Profitiere von der besonderen Qualität der „hands-on“ Arbeit der Alexander Technik Lehrerin, Astrid Lobreyer, ihrer Berührung in deiner speziellen Situation bzw. Aktivität, die du verändern möchtest. Gemeinsam schauen wir mit den Tools der AT hinter die Kulissen deiner Gewohnheiten. Lass dich auf deinem Weg in die Balance begleiten.

**TERMIN** 12. November von 14 – 18 Uhr  
13. November von 10 – 14 Uhr

**ORT** YOGA Studio „Das Becken“ / [www.dasbecken.de](http://www.dasbecken.de)  
Herrnhuter Weg 9 12043 Berlin U7 Karl Marx Str. um die Ecke

**KOSTEN** 120 € inkl. Getränke und Snacks / Ermäßigung auf Anfrage möglich  
Einzelstunden auf Anfrage, für Kursteilnehmer\*innen 40 € / sonst 60 €

**LEITUNG** Astrid Lobreyer Info und Anmeldung 0151 / 59105611     
[a.l.exandertechnik@web.de](mailto:a.l.exandertechnik@web.de) [www.alexandertechnik-lobreyer.de](http://www.alexandertechnik-lobreyer.de)

**Mitbringen:** Neugier, bequeme Kleidung, Thema und Material, mit denen du arbeiten möchtest wie: Longe, Sattel (Sattelbock vorhanden), Situation