



ALEXICA®- Körpertraining & Haltungstraining **Körpergerechtes Laufen & aktives Entspannen**

Intensivwochenende in der Sächsischen Schweiz

Kursinhalte

In diesem Kurs vermittele ich Ihnen die Grundlagen für energiesparende und körperschonende Fortbewegung. Sie optimieren gezielt und unter meiner Anleitung Ihre Bewegungsabläufe.

Das Kurswochenende ist geeignet für jede Altersgruppe und für jedes Fitnesslevel (kein Konditionstraining).

Dieser Kurs besteht aus zwei verschiedenen Bausteinen:

ALEXICA®-Körpertraining & Haltungstraining

Diese intensive Trainingszeit vertieft Ihr ggf. bereits erworbenes ALEXICA®-Körperverständnis. An drei aufeinander folgenden Tagen lernen Sie, Ihre Bewegungsabläufe körpergerecht, geschmeidig und mit maximaler Leichtigkeit zu optimieren.

Unsere Füße und Gelenke können sich neu ausrichten und erholen, Verspannungen zurückgehen.

Das Training ist eine Kombination aus Bewegung, Dehnung und Entspannung. Sie lernen, noch geschmeidiger und kraftsparender zu laufen.

Bei unseren Wanderungen setzen Sie das Gelernte gleich um. Ich bin stets für Sie da. Einfach mehr Freude am Laufen und Gehen.

HFT®-Naturschall

Natürlicher Schall hat eine kugelförmige Ausbreitung und wird als belastungsarm wahrgenommen. Der Körper entspannt.

Das Prinzip entspringt der Evolution und der Körper erkennt dieses wieder.

Im Klang- und Frequenzbad können Sie die positiven Wirkungen und Selbstregulierungsprozesse an ihrem eigenen Körper erfahren.

Die ALEXICA®-Trainingsstunden werden begleitet mit HFT®-Naturschall, der durch seine geordneten Frequenzen auch stimulierend wirkt.

Zwischen den Trainingseinheiten entspannen Sie in einem akustischen Hologramm.

Das erwartet Sie

- ALEXICA®-Körpertraining & Haltungstraining: körpergerechtes Laufen (6 h)
- HFT®-Naturschall: Entspannen & Energie tanken im akustischen Hologramm (3-4 h)
- Trainings-Wanderung (2-4 h), je nach Wetterlage
- Persönliches, praxisorientiertes Coaching während der Wanderung und des Lauftrainings
- HFT®-Naturklangbad

Zeitraum

4. - 6. April 2025 (Freitag 16 Uhr bis Sonntag ca. 14 Uhr)

Ablauf

Tag 1: Einlass ab 16 Uhr, Start: 16.30, Ende: ca. 19 Uhr

Tag 2: Start: 9 Uhr, Ende ca. 20.30 Uhr

Tag 3: Start: 9 Uhr, Ende ca. 14 Uhr

Veranstaltungsort

Physiotherapiepraxis Falke
01814 Reinhardtsdorf, Hauptstr. 33d
Sächsische Schweiz

Im neu gestalteten Kursraum in der Physiotherapie Falke trainieren wir mit Blick auf die Kaiserkrone und den Zirkelstein. Bereits die Fahrt dorthin ist wie ein kleiner Urlaubsausflug.

Quartiere:

In der Nähe gelegene Empfehlungen:

- Panoramahotel Wolfsberg
- Gasthof und Pension „Goldener Anker“
- Zirkelstein Gasthaus & Pension
- Gästehaus Kaiserkrone

www.panoramahotel-wolfsberg.de

www.Pension-goldener-anker.de

www.gasthaus-zirkelstein.de

www.gaestehaus-kaiserkrone.de

Die Quartiere buchen Sie bitte selbst.

Verpflegung

- Wasser, Tee und Kaffee sind vor Ort vorhanden (inklusive)
- Samstagmittag: eine Suppe (inklusive)

Für das optionale Mittagessen am Sonntag und die Abendessen am Freitag und Samstag reserviere ich uns einen Tisch (Selbstzahler).

Preise

Seminargebühr 270 Euro

Anmeldung und Information

Alexa Bierlich, 0351-4671 435, info@alexica-dresden.de

Sie erhalten von mir eine schriftliche Bestätigung.

Informationen für Neueinsteiger

Haben Sie bereits Erfahrungen in der *ALEXICA*® bzw. *CANTIENICA*®-Methode dann werden Ihnen manche Übungen vielleicht noch etwas leichter fallen.

Andernfalls empfehle ich, vorab eine Einzelstunde zu buchen – bevorzugt in Dresden.