

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an:  
(gerne auch per Fax: 089/550 19 40)

Ich melde mich an zu

373-B15 Leichtigkeit lernen, 7./14./ 28.10.15

Evang. Bildungswerk München e.V.  
Herzog-Wilhelm-Str. 24

80331 München

#### Erteilung eines SEPA-Lastschriftenmandats

Ich ermächtige das Evang. Bildungswerk München e.V. (ebw) mit der Gläubiger-ID DE29ebw00000262220, die Kursgebühr € \_\_\_\_\_ von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ebw auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Die Teilnahmebedingungen des ebw (unter [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)) nehme ich zustimmend zur Kenntnis.

Datum

Unterschrift

#### Veranstalter

Evangelisches Bildungswerk München e.V.  
Herzog-Wilhelm-Str. 24, 3. Stock  
(U-Bahn Sendlinger Tor, S-Bahn Karlsplatz)

#### Anmeldung

Füllen Sie bitte den anhängenden Anmeldeabschnitt vollständig aus. Mit Ihrer Unterschrift sind wir ermächtigt, den Teilnahmebeitrag kurz vor dem Kursbeginn von Ihrem Konto einzuziehen.



Evangelisches  
Bildungswerk  
München e.V.

Herzog-Wilhelm-Straße 24  
80331 München

Tel. 089 . 55 25 80-0  
Fax. 089 . 55 01 94 0

Mo, Di, Mi 9:00 bis 14:00 Uhr  
Do 12:00 bis 16:00 Uhr  
Fr 9:00 bis 12:00 Uhr

[www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)  
[service@ebw-muenchen.de](mailto:service@ebw-muenchen.de)



**Leichtigkeit lernen**  
F.M. Alexandertechnik

## Leichtigkeit lernen

„Das Richtige geschieht von allein, wenn wir nicht stören.“ *Frederick Matthias Alexander*

Die F.M. Alexander-Technik ist eine wirksame Methode um mehr Leichtigkeit im Alltag zu erfahren. Das geschieht durch bewusstes Weglassen, durch Verlernen.

Mit Hilfe der F.M. Alexander-Technik können Sie hinderliche Gewohnheiten erkennen und sich von ihnen trennen. Dadurch gewinnt Ihr Alltag mehr Leichtigkeit. Sie haben mehr Kraft für das Wesentliche und beugen dadurch dem Stress vor. Selbst hartnäckige Muskelverspannungen können sich wieder lösen.

Bitte bringen Sie warme Socken mit.



### Erster Abend

Mehr erfahren über die Alexander-Technik Schnupperübungen

### Zweiter Abend

Entlang der eigenen Anatomie  
F.M. Alexander-Technik im eigenen Alltag entdecken und vertiefen.

### Dritter Abend

Mit mehr Leichtigkeit ein Instrument spielen oder ein Gerät bedienen.

Bitte Tablet, Handy, Bleistift, Laptop oder ein Instrument mitbringen.

Zielgruppe F.M. Alexander-Technik für Anfänger und Fortgeschrittene  
Zeit 3mal Mi 07.10.15, 14.10.15, 28.10.15, jeweils 17.30 – 20.00 Uhr  
Referentin Anna-Leena Schulz, Lehrerin für Alexander-Technik  
Ort ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III  
Kosten € 110,-  
Anmeldung bis 23.09.2015 beim *ebw*



Name, Vorname	<input type="checkbox"/> Privatadresse <input type="checkbox"/> Dienstadresse	
Adresse		
PLZ Ort		
Tel privat	Tel dienstlich	
Fax	E-Mail	
Institution		
Tätigkeitsfeld	<input type="checkbox"/> ehrenamtlich	Geburtsdatum
Kontoinhaber	Bankname und -ort	
IBAN		
BIC (SWIFT)		