

# Alexander - Technik

*Die F.M. Alexander - Technik  
kann Ihnen weiterhelfen...*

Rolf Freiburghaus ist seit 2002 Lehrer der F.M. Alexander-Technik SBAT (Schweizerischer Berufsverband der Alexander-Technik). An der Musikschule Zürcher Unterland unterrichtet er seit 1995 Querflöte, sowie auch Frühunterricht der Querflöte in der Suzukimethode.

**Kontakt:**

**079 423 05 30**

## Haben Sie....

- Migräne
- Depressionen
- Müdigkeit
- Schlaflosigkeit
- Rückenschmerzen
- Sehnenscheiden – Entzündung
- Lampenfieber
- ... oder fehlt Ihnen einfach die nötige Lebensenergie, um das Leben zu meistern?



## Was passiert im Alexanderunterricht?

Die Lehrperson der FMAT begleitet den Klienten mit verbalen Anleitungen und dem Einsatz seiner Hände durch verschiedene einfache alltägliche Bewegungen, wie z.B. aufstehen und sich hinsetzen, damit er dabei auf unbewusste zum Teil unökonomische Gewohnheiten, die zu Verspannungen und Schmerzen führen können, aufmerksam wird.

Im Unterricht entdeckt die Schülerin die nach der Kindheit verloren gegangene Verbindung zwischen Aufmerksamkeit und Bewegung sowie das Zusammenspiel von Körper und Geist.