

**Michèle Schmid**  
Lehrerin F.M. Alexander-Technik SVLAT

## **Grundkurs 1:**

### **Runplus Laufsporttraining für Firmen und Vereine.**

#### **Kursziel:**

Wir gehen den Dingen auf den Grund. **Lernziel 1:** Wir beobachten den Spannungsaufbau alltäglicher Bewegungsgewohnheiten, die wir unbewusst verursachen. **Lernziel 2:** Wir verändern unsere Bewegungsgewohnheiten innerhalb kürzester Zeit, auf Grund von Erfahrungen mit dem neu Erlernten. **Wichtig:** Bewegungsimpulse werden im Kopf produziert. Die Qualität der Bewegungsausführung wird von der Körperwahrnehmung bestimmt.

#### **Was wollen wir erreichen?**

1. Optimale Bewegungsvorstellungen vermitteln
2. Wahrnehmung sensibilisieren und neu ausrichten
3. Überforderungen oder Unterforderungen erkennen
4. Leistungsfähigkeit mit Leichtigkeit kombinieren

#### **Benefit:**

- Sie laufen leichter
- Sie ermüden weniger schnell
- Optimierte Bewegungsabläufe reduzieren den benötigten Kraftaufwand auf ein Minimum
- Schmerz- und Spannungszustände reduzieren sich auf ein erträgliches Mass
- Spannungs- und Entspannungszustände sind harmonisch und ausgeglichen

**Kursgrundlage** nach F.M. Alexander-Technik

#### **Was ist F.M. Alexander-Technik?**

Die Art, wie wir uns selbst gebrauchen, ist entscheidend für die Qualität aller unserer Funktionen. Diese Erkenntnis bildet die Grundlage der F.M. Alexander-Technik.

- a) Kursdauer: 5 Wochentage zu je 1 1/2 Stunden (pro Tag)**
- b) Teilnehmer: Maximal 15**
- c) 1. Kosten: 15 Teilnehmer CHF 2'500.-**  
**2. Kleinere Gruppen: Kosten auf Anfrage**  
**3. Anfahrtswege (ausserhalb Basel) werden separat berechnet**
- d) Wo? Nach Wunsch**

Telefonieren Sie mir oder senden Sie mir eine E-Mail.

Ich freue mich, Sie begrüßen zu dürfen!

061 383 07 35  
[info@runplus.ch](mailto:info@runplus.ch)

**Michèle Schmid** Lehrerin F.M. Alexander-Technik SVLAT, Basel, 27. Juli 2008

**Michèle Schmid**  
Lehrerin F.M. Alexander-Technik SVLAT

## **Grundkurs 2:**

### **Wahrnehmungssensibilisierung für körperbelastende Bewegungsgewohnheiten am Arbeitsplatz.**

#### **Hilft bei:**

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Kopfschmerzen
- Nackenverspannungen
- Rückenschmerzen
- rasch ermüdende Augen

#### **Kursziel:**

Wir gehen den Dingen auf den Grund. **Lernziel 1:** Wir beobachten den Spannungsaufbau alltäglicher Bewegungsgewohnheiten, die wir unbewusst verursachen. **Lernziel 2:** Wir verändern unsere Bewegungsgewohnheiten innerhalb kürzester Zeit, auf Grund von Erfahrungen mit dem neu Erlernten. **Wichtig:** Bewegungsimpulse werden im Kopf produziert. Die Qualität der Bewegungsausführung wird von der Körperwahrnehmung bestimmt.

#### **Was wollen wir erreichen?**

1. Optimale Bewegungsvorstellungen vermitteln
2. Wahrnehmung sensibilisieren und neu ausrichten
3. Überforderungen oder Unterforderungen erkennen
4. Leistungsfähigkeit mit Leichtigkeit kombinieren

#### **Benefit:**

- Sie stehen besser und länger
- Sie sitzen bequemer und länger
- Sie laufen leichter
- Sie ermüden weniger schnell
- Sie können länger und konzentrierter am PC arbeiten  
usw.

**Kursgrundlage** nach F.M. Alexander-Technik

#### **Was ist F.M. Alexander-Technik?**

Die Art, wie wir uns selbst gebrauchen, ist entscheidend für die Qualität aller unserer Funktionen. Dieses Erkenntnis bildet die Grundlage der F.M. Alexander-Technik.

**Abschliessend:** Das Seminar beinhaltet keine Bewegungs-, Entspannungs- oder Sportübungen.

**a) Kursdauer: 1/2 Tag**

**b) Teilnehmer: Maximal 15**

**c) 1. Kosten: 15 Teilnehmer CHF 1'500.-**

**2. Kleinere Gruppen: Kosten auf Anfrage**

**3. Anfahrtswege (ausserhalb Basel) werden separat berechnet**

**Wo? Vor Ort**

Telefonieren Sie mir oder senden Sie mir eine E-Mail.  
Ich freue mich, Sie begrüßen zu dürfen!

061 383 07 35  
[info@runplus.ch](mailto:info@runplus.ch)

**Michèle Schmid** Lehrerin F.M. Alexander-Technik SVLAT, Basel, 27. Juli 2008

**Grundkurs 3:**

**Michèle Schmid**  
Lehrerin F.M. Alexander-Technik SVLAT

**Wahrnehmungssensibilisierung für körperbelastende Bewegungsgewohnheiten,  
für Mitarbeiter mit ausschliesslich stehender oder ausschliesslich sitzender Tätigkeit.**

**Hilft bei:**

- Schmerzen im Kopf-, Nacken- und Rückenbereich
- Schmerzen in Beinen und Füssen
- Schmerzen im Schulter-, Arm- und Handbereich

**Kursziel:**

Wir gehen den Dingen auf den Grund. **Lernziel 1:** Wir beobachten den Spannungsaufbau alltäglicher Bewegungsgewohnheiten, die wir unbewusst verursachen, die bei übermässigen und monotonen Bewegungswiederholungen überproportionale Körperabnutzungen verschiedenster Art auslösen können. **Lernziel 2:** Wir verändern unsere Bewegungsgewohnheiten innerhalb kürzester Zeit, auf Grund von Erfahrungen mit dem neu Erlernten.

**Wichtig:** Bewegungsimpulse werden im Kopf produziert. Die Qualität der Bewegungsausführung wird von der Körperwahrnehmung bestimmt.

**Was wollen wir erreichen?**

1. Optimale Bewegungsvorstellungen vermitteln
2. Wahrnehmung sensibilisieren und neu ausrichten
3. Überforderungen oder Unterforderungen erkennen
4. Leistungsfähigkeit mit Leichtigkeit kombinieren

**Benefit:**

- Sie stehen besser und länger
- Sie sitzen bequemer in angenehmer Spannung
- Sie laufen leichter
- Sie ermüden weniger schnell
- Sie können länger und konzentrierter am PC arbeiten  
usw.

**Kursgrundlage** nach F.M. Alexander-Technik

**Was ist F.M. Alexander-Technik?**

Die Art, wie wir uns selbst gebrauchen, ist entscheidend für die Qualität aller unserer Funktionen. Diese Erkenntnis bildet die Grundlage der F.M. Alexander-Technik.

**Abschliessend:** Das Seminar beinhaltet keine Bewegungs-, Entspannungs- oder Sportübungen.

**a) Kursdauer: 1/2 Tag**

**b) Teilnehmer: Maximal 15**

**c) 1. Kosten: 15 Teilnehmer CHF 1'500.-**

**2. Kleinere Gruppen: Kosten auf Anfrage**

**3. Anfahrtswege (ausserhalb Basel) werden separat berechnet**

**Wo? Vor Ort**

Telefonieren Sie mir oder senden Sie mir eine E-Mail.  
Ich freue mich, Sie begrüßen zu dürfen!

061 383 07 35  
[info@runplus.ch](mailto:info@runplus.ch)

**Michèle Schmid** Lehrerin F.M. Alexander-Technik SVLAT, Basel, 27. Juli 2008