



Tag der offenen Tür

Samstag, 18. April 2026, 12 – 16 h

**Im Alexander-Technik Institut Irma Hesz
in Düsseldorf-Flingern, Degerstr. 38**

Eintritt frei!

Sie sind herzlich dazu eingeladen, die Alexander-Technik durch Vorträge, praktische Anwendungen und Gespräche zu entdecken. Lassen Sie sich von den Studierenden der Ausbildung in die Welt der Alexander-Technik einführen.

Zeit	Kleiner Raum	Großer Raum
12:00 – 12:30	Einführung in die Alexander-Technik	Der hörende Körper – Alexandertechnik und Musik
		Buon Appetit – Knigge und Alexander-Technik
12:30 – 13:30	Praktische Alexander-Arbeit mit den Studierenden	
13:30 – 14:00	Kaffeepause	
14:00 – 14:30	Einführung in die Alexander-Technik	Lass das Drama auf der Bühne – mehr Gelassenheit im Alltag
		Mensch – Pferd Pferd – Mensch Die wechselseitige Kommunikation von Führen und Folgen
14:30 - 15:30	Praktische Alexander-Arbeit mit den Studierenden	
15:30 – 16:00	Kaffeepause	

Tel +49 (0) 211 788 67 80
Mobil +49 (0) 177 156 39 09
info@alexander-technik.de
www.alexander-technik.de

 / Alexander-Technik Institut Irma Hesz
 / Alexander-Technik Institut Irma Hesz

 **ALEXANDER-TECHNIK
INSTITUT**