



Erfahrungen und Referenzen zur Alexander-Technik

- * Danke für die interessanten Stunden; bin gespannt auf weitere, und freue mich über immer mehr „bewusstes Sein“, mit Körper, Kopf und Bauch;
Klientin, Januar 2013

- * Außerdem muß ich mal sagen, daß Sie sich gar nicht vorstellen können, in welchem Ausmaß Anregungen bzw. einzelne Sätze von Ihnen mich tagtäglich begleiten, immer wieder neu entdeckt und zum Teil plötzlich in ihrer eigentlichen Dimension erst erkannt werden, weil der Boden durch eine unsichtbare Entwicklung für das neue Verständnis bereitet worden ist. Die Alexander-Arbeit mit Ihnen ist das Hilfreichste, was ich seit einem Jahr tue bzw. mir widerfährt. Es hat einen unschätzbaren Wert, und ich bin Ihnen sehr dankbar.
Klientin, Januar 2015

- * Liebe Frau Breuninger,
vorab eine für mich interessante Übung nach dem letzten Alexander-/Coaching-Termin: Mein Kollege sagte mir am Montagmorgen, er hat mich und meine Ehefrau am letzten Samstag in der Stadt gesehen. Wir seien wie uralte Leute über die Straße geschlürft. Ich sei sehr gebückt gegangen. Ich solle mich langsam auf Alterspflegeleistungen einstellen. Im früheren Normalfall hätte mich dies sehr geärgert sowie die üblichen emotionalen Folgen gehabt, auch weil meine Frau involviert war. Diesmal habe ich mir diese Äußerungen innerlich neutral angehört. Als Folge war ich den ganzen Tag aufgeräumt und aktuell „bei mir“. Außer dass ich gut gelaunt war, hatte ich noch die Möglichkeit über den „Fall“ nachzudenken. Eigentlich perfekt, oder?
Betriebswirt, Januar 2010

- * Liebe Frau Breuninger,
ich freue mich auf das Treffen mit Ihnen am Donnerstag Abend, um meine Kenntnisse etwas aufzufrischen. Einen konkreten Themen-Vorschlag kann ich nicht machen. Aber ich glaube auch eine modifizierte 'Wiederholung' kommt bei den Teilnehmern gut an. Denn Ihren Abenden waren immer so interessant, dass gefühlt die Zeit stehen blieb.
A.B., Bankangestellter, Frankfurt

- * Ich habe im Rahmen des Workshop viele für mich sehr wertvolle Impulse und Denkanstöße mitgenommen, die ich in mein tägliches "mit-mir" integriere. Vielen Dank dafür.

- * Ihnen herzlichen Dank für wertvolle Gedanken, das Bewusstmachen von Haltungen (physischen wie psychischen) sowie deren Vernetzungen und Manifestationen und den Einblick in eine Thematik, von der ich vorher noch nie gehört hatte. Beeindruckt hat mich bei Ihnen besonders die Ruhe, die Kraft und die Klarheit, die Sie ausstrahlen - da möchte ich auch noch hin :-)
H.W., Bankangestellte Frankfurt

GABRIELE BREUNINGER

Eleganz im Leben
Coaching & Alexander-Technik



* Angefangen hatte ich mit der Alexandertechnik, um nach einer Sprunggelenkfraktur wieder normal laufen zu können. Ich hatte es anstatt von Massage und Spiegeltherapie angefangen und bin heute sehr überrascht, wie schnell es hilft und meine Gewohnheiten geändert hatte. Mein Fuß ist nun voll beweglich und es ist total interessant, was sich noch so alles ändert im Laufe des Unterrichtes.

Es gibt weder richtig noch falsch und man lernt Nicht-Tun. Ein Innehalten, das Lebensqualität für mich neu erfahrbar gemacht hat. Ich kann nun auch das Gerücht bestätigen und sagen: einmal Alexandertechnik, immer Alexandertechnik.

Heinz-Günther Bärsch

* Durch die Alexandertechnik habe ich gemerkt, wie in meinem Körper viele Muskeln ständig angespannt sind, ohne daß es nötig wäre. Ich lerne, die Muskeln in Ruhe zu lassen. Das kostet mich Vertrauen, daß der Körper dann einfach das Richtige tut.

Der Erfolg ist köstlich: endlich leicht eine Treppe hochgehen, beim Laufen nicht ermüden, ein Gefühl von Leichtigkeit. Wenn alte Muster auftauchen, der Arm wieder einschläft, der Hals steif ist, finde ich immer besser in die lockere Leichtigkeit zurück. Es ist ein ständiges Wachsein nötig, das - außer für den Körper - auch für das Leben überhaupt nützlich ist.

Gunhild