



**Teilnehmerstimmen  
vom ersten GfK & AT Seminar im April 2016**

„Ich praktiziere GfK nun bereits eine ganze Weile, dennoch fällt es mir noch immer schwer, meinen Kopf auszuschalten und mich mit mir selbst und meinem Körper zu verbinden. Oft bleibt meine geistige und körperliche Anspannung hartnäckig präsent, während mein Kopf argumentiert und intellektualisiert. Was mich an dem Seminar sehr beeindruckt hat, ist die Veränderung von Geschwindigkeit und Wahrnehmung, die bewußte Achtsamkeit auf meinen Körper und das erstaunlich schnelle zentrieren auf mich selbst. Auf einmal ist der Weg zu meinem Körper und meinen Gefühlen frei. Das Seminar hat mir ein schönes Werkzeug an die Hand gegeben, um auch im Alltag zu mir zu finden und und bei mir zu bleiben: Aufrecht und entspannt.“

*Wolfgang*

*Frankfurt*

„Was mich bewegte das Seminar zu besuchen, war meine Neugier wie sich Körperarbeit mit Kommunikation verbinden lässt.

An diesem Tag bekam ich einen Einblick in die Alexandertechnik. Hier ging es darum den Körper „in Ruhe zu lassen“, der natürlichen Körperintelligenz zu vertrauen und weniger durch meine gedankliche Willenskraft zu handeln. Durch angeleitete Übungen konnte ich mich nach und nach mehr daran gewöhnen meinem Körper zu vertrauen, das er schon weiß was er beim stehen, sich hinsetzen, aufstehen oder einfachem stehen zu tun hat und die beste Lösung wählt.

Dieses „in Ruhe lassen“ wurde dann in einen GfK Prozess durch die vier Schritte, Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte integriert. Den gleichen Prozess durchlief ich einmal mit der Idee von Alexandertechnik und einmal ohne. Es gab einen klaren Unterschied für mich. Mit dem Bewusstsein meiner Körperintelligenz zu vertrauen konnte ich auf der Stufe der Bedürfnisse wie eine Etage tiefer gehen und zu einem mir wichtigen Bedürfnis Zugang bekommen, welches sich vorher nicht gezeigt hat. Das hatte ich in dieser Art und Klarheit nicht erwartet.

Wenn mich meine Gedanken, Vorstellungen und Willenskräfte mal wieder sehr

# GABRIELE BREUNINGER

Eleganz im Leben

Coaching & Alexander-Technik



im Griff haben und verbissen werden, hilft mir diese Erfahrung mich zu entspannen und meiner natürlichen Intelligenz zu vertrauen.  
Ein herzliches Dankeschön an Gabriele und Jürgen. Die Erfahrung diese Arbeit zu kombinieren war für mich hilfreich und unterstützend.“

*Anja Hermes*  
*Hamburg*

„Mich hat die tiefe Ruhe und gleichzeitig beständige Freundlichkeit (und das alles trotz Erkältung) von Dir am Trainingstag beeindruckt. Deine Ruhe hatte sich auf mich übertragen, deine Berührungen am Nacken hatten eine heilende und beruhigende Qualität.

In den letzten Wochen ging ich oft nicht aufrecht, was mich irritierte und ich im Seminar thematisierte. Nach dem Seminar gelingt es mir öfter.

Die Ruhe in mir schleicht sich wieder langsam aus, aber sie war am Sonntag deutlich spürbar. Auch klang die Botschaft, dass es kein „richtiges Sitzen“ etc. gäbe irgendwie beruhigend.

Die Kombination des Inhalts mit den Vier Schritten war besonders dahingehend wertvoll, als dass sie den Prozess verlangsamte, was für die Übung immer von Vorteil ist und man nicht nur in seinen oberflächlichen Gedanken festhängt.“

*Christoph*  
*Frankfurt*