

verbessert – erleichtert – fördert
Haltung – Beweglichkeit – Entspannung



Margrit Bieri

Falkenplatz 1, 3012 Bern

031 301 56 16

info@margritbieri.ch

www.margritbieri.ch

30 Jahre Erfahrung und Freude am Beruf



Das Ziel

Sie lernen und erleben mit der AlexanderTechnik neue Strategien und Möglichkeiten im Umgang mit sich selbst. Dies führt zu besserer Haltung und Bewegung und zu mehr Vertrauen in Ihren Körper.

Sie lernen, Ihre täglichen Aktivitäten – ausgehend vom Stehen, Gehen, Sitzen – mit weniger Aufwand und Kraft, dafür mit mehr Freude auszuüben.

Sie lernen, das Zusammenspiel von Körper und Geist produktiv zu nutzen: für Ihre Gesundheit, für Ihre Tätigkeiten und für Ihre Entspannung.

Die Methode

Die AlexanderTechnik ist eine einzigartige, bewährte Methode zum Erlangen eines optimalen Körpergebrauchs. Sie geht davon aus, dass die Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, das Funktionieren unseres Körpers und somit unsere Gesundheit beeinflusst.

Die Methode wurde vom Australier Frederick Matthias Alexander (1869-1955) entwickelt. Sie ist über 100 Jahre alt – und hat nichts von ihrer Aktualität eingebüsst.

Die Wirksamkeit

Die AlexanderTechnik erweist sich als wirksam bei Haltungproblemen, Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates, bei Krankheits- und Unfallfolgen, bei stressbedingten Störungen sowie Verspannungen. Sie eignet sich auch besonders gut als vorbeugende Massnahme.

Die AlexanderTechnik gibt Anleitungen zu einem individuellen Lernprozess und versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe.

Mein Angebot

Am besten erlernen Sie die AlexanderTechnik im Einzelunterricht. Ich stimme ihn auf Ihre Anliegen, Kenntnisse und Fortschritte ab.

Die meisten Krankenkassen leisten im Rahmen der Zusatzversicherung Beiträge an die Kosten.



Margrit Bieri

- dipl. AlexanderTechnik-Lehrerin SBAT
- Komplementär-Therapeutin OdA – KT
- seit 1985 in eigener Praxis in Bern tätig

Mitgliedschaften

- Schweizerischer Berufsverband der AlexanderTechnik, SBAT
- Erfahrungsmedizinisches Register, EMR
- Stiftung zur Anerkennung und Weiterentwicklung der Alternativ- und Komplementärmedizin, ASCA

Wegbeschreibung

Meine Praxis befindet sich nahe beim Bahnhof Bern, am Falkenplatz 1 (Zugang mit Lift).

Zug: Ausgang Bahnhof West Richtung Länggasse

Bus: Nr. 12, Richtung Länggasse, Station Universität

Auto: Autobahnausfahrt Neufeld