



# Tečaj Alexander tehnike u Kaštel Lukšiću u listopadu

4.10. – 6.10.2024. (3 dana) na engleskom jeziku

Srdačno Vas pozivam na vikend tečaj Alexander tehnike za odrasle u A.T. STUDIO.

Alexander tehnika je jedna od najuglednijih pedagoških metoda kojoj je cilj prirodno i lagano držanje i kretanje u svakoj životnoj situaciji. Alexander tehnikom se poboljšava način kretanja osobe, kako se osoba osjeća, kako izgleda te kako izvodi svoje aktivnosti.

Naglasak je na tome da se promijene loše navike koje su uslijedile zbog bolesti ili nepravilnih profesionalnih položaja (primjerice informatičari, stomatolozi..., osobe konstantno izložene stresnim situacijama, muzičari/glazbenici...)

Lokacija: A.T. STUDIO. , Put Boruča 48A, Kaštel Lukšić  
<https://maps.app.goo.gl/jhZkHJ6Z1gn35Des5>

**Satnica tečaja: 4.10. – 6.10.2024., od petka do nedjelje**

4.10.2024. od 17-20h  
5.10.2024. od 10h-13h i 15h-18h  
6.10.2024. od 10h-13h

Troškovi tečaja su kotizacija kod prijave 100 eura (rezervira vam mjesto kod prijave). Cjelokupni troškovi tečaja: uplata do 4.9.2024. 350 eura / od 4.9.2024. do početka tečaja 400 eura.

Individualni sat s **Hedom Mickausch** je 60 eura. Mogućnost sata je od 27.9. do 3.10.  
Individualni sat s **Jörgom Aßhoff** je 60 eura. Mogućnost sata je 2. i 3.10.

Za daljnje informacije o tečaju kao i za prijavu obratite se molim vas na:  
[andreja.tokic76@gmail.com](mailto:andreja.tokic76@gmail.com)

**Voditelji tečaja: Jörg Aßhoff, Hedda Mickausch i Andreja Tokić**



**Jörg Aßhoff** podučava Alexanderovu tehniku od 1993. godine u svojoj privatnoj praksi. Uz to, već 15 godina predaje na Universität der Künste (sveučilište izvedbenih umjetnosti), društvenim centrima (Volkshochschule) i logopedskim školama. Godine 2004. osnovao je školu „Alexander-Technik-Schule Berlin“. Moderator je na učiteljskim tečajevima u Njemačkoj i Francuskoj.



**Hedda Mickausch** je fizioterapeutkinja koja se Alexander tehnikom bavi od 1987. Izobrazbu za učiteljicu Alexander tehnike je završila 1992. god. u Jeruzalemu u školi Shmuela Nelkena. Bila je asistentica u nekoliko škola Alexander tehnike, a od 2004. god. je zamjenica direktorice u "Alexander-Technik Ausbildung Freiburg" koju vodi Aranka Fortwängler. Radi također kao fizioterapeutkinja i učiteljica Alexander tehnike u Rehabilitacijskoj klinici za psihosomatsku medicinu u Glottertalu, Njemačka. Od 2011. god. je zajedno sa Arankom Fortwängler držala mnogobrojne A.T. tečajeve u Hrvatskoj (Zagreb, Split, Korčula).



**Andreja Tokić** je učiteljica Alexander tehnike, fizioterapeut, radni terapeut. Bavi se intenzivno Alexander tehnikom više od deset godina. Završila je izobrazbu Alexander tehnike 2017. god. u Freiburgu, kod Aranke Fortwängler. U Kaštel Lukšiću vodi A.T.STUDIO s usmjerenjem na rad s djecom i neurološkim slučajevima. Osnovala je centar Alexander tehnike u Hrvatskoj u kome želi da se izobrazba Alexander tehnike integrirala s radom s djecom i pacijentima sa neurološkim, ortopedskim, reumatološkim i drugim problemima.

**Web stranica :**

[www.alexandertehnika.hr](http://www.alexandertehnika.hr)

**Aranka Fortwängler, nažalost neće moći biti sa nama ovaj tečaj.**



Upoznala je i zavoљjela Alexander tehniku 1974.god. za vrijeme studija glazbe u Freiburgu (Njemačka). Već 45 godina radi kao učiteljica Alexander tehnike. Od 1989. god. vodi svoju vlastitu školu za izobrazbu učitelja Alexander tehnike u Freiburgu (ATAF). Bila je jedan od osnivača Njemačke Udruge Alexander tehnike (ATVD), radila je dugi niz godina kao docentica A.T. na Muzičkoj Akademiji u Karlsruheu, a danas daje redovito tečajeve i stručnu izobrazbu iz Alexander tehnike diljem Europe - posebice i najradije u svojoj domovini, Hrvatskoj.

**Web stranica (na hrvatskom jeziku):**

[www.alexander-tehnika-hrvatska.com](http://www.alexander-tehnika-hrvatska.com)