

# WENIGER TUN – MEHR SEIN



## Ein Workshop am Lago Maggiore

– italienische Leichtigkeit, Wanderungen und Alexander-Technik –

vom 8. bis zum 11. April 2024 mit max. 10 Teilnehmenden

- Möchtest du zu einer besseren mentalen und körperlichen Balance finden?
- Bist du oft gestresst und körperlich erschöpft?
- Kannst du dich oft nicht abgrenzen?
- Hättest du gerne neue Impulse, um dich mit deinem Körper in Einklang zu bringen?

## Der Workshop

Wir arbeiten überwiegend praktisch im Wechsel von Gruppen- und Einzelarbeit. Dabei wird der gemeinsame Austausch unsere Erfahrungen und Beobachtungen bereichern und vertiefen. Wir lernen miteinander und voneinander.

Unsere Themen gründen in der Alexander-Technik: Körperwahrnehmung, bewusster Umgang mit mir selbst und meiner Umgebung, wie beeinflussen meine Gedanken meine Bewegungen und meinen Alltag. Wie kann es leichter gehen!

Die liebevoll restaurierten Räume des alten Steinhauses "Casa Bella Vista", das kleine italienische Dorf, die einladende Umgebung mit dem malerisch gelegenen See bieten die idealen Voraussetzungen, um die wohltuende Wirkung der Alexander-Technik zu erleben und zu genießen.



## Das Dorf Campagnano

Unser Workshop findet in dem malerischen Ort Campagnano statt. Dieser liegt am lombardischen Ufer des Lago Maggiore. Er ist sehr ruhig gelegen, mit 3 kleinen Kirchen und kleinen Gassen zwischen alten traditionellen Steinhäusern. Ein idealer Ort um Ruhe, die Natur und den weiten Ausblick zu genießen. Auch ein perfekter Start für Wanderungen oder Spaziergänge.

Der Ort liegt erhaben über dem See. Man erreicht das Seeufer und den nächsten Ort Maccagno mit Restaurants, Apotheke, Supermarkt, etc. in 10 Min. mit dem Auto und in 40 Min. zu Fuß.

## Übernachtung:

Für die Übernachtung sind im Dorf Apartments und Wohnungen mit zwei bis drei Betten reserviert. Die Preise liegen zwischen 350 € und 550 € für fünf Übernachtungen je Apartment oder Wohnung

## Tagesablauf:

- 9:30 Uhr Treffpunkt am Haus Casa bella Vista zum Frühstücksimbiss.
- 10-13 Uhr Workshop
- 13-13:30 Uhr Mittagsimbiss
- 13:30-15 Uhr Zeit für dich
- 15-17 Uhr Workshop
- Abend zur freien Verfügung
- ✓ 1x gemeinsames Kochen und Essen am Haus
- ✓ 1x gemeinsame Wanderung.



## Kosten:

- 4-Tage-Workshop: 480 €
- Verpflegung: 100 € (darin enthalten: 4 x Frühstück und Mittagsimbiss, ein Kochabend)
- Übernachtung im Dorf (abhängig vom gewählten Quartier)

## Anreise:

- Nächster Flughafen: Mailand (MXP) 71km entfernt. Weiter mit Mietauto oder Zug Bellinzona
- Zug Frankfurt-Bellinzona ca. 5 1/2 Std. Luxemburg-Bellinzona ca. 12 Std.
- Auto: Frankfurt Campagnano 680 km, ca. 8 Std.
- Auto: Luxemburg -Campagnano 648 km, ca. 7,5 Stunden

## Info und Anmeldung:



### Franziska Irrera

Ich arbeite seit über 20 Jahren in der Physiotherapie mit Erfahrungen im klinischen Bereich, in der Neurologie, Orthopädie und der Schmerzbehandlung.

Mein Arbeiten wurde in den letzten Jahren geprägt durch die intensive Ausbildung in der Alexander-Technik bei Irma Hesz in Düsseldorf, welche ich 2023 abgeschlossen habe.

In meiner Privatpraxis für systemische Physiotherapie und Alexander-Technik in Marburg arbeite ich je nach Anforderungen und Wünschen mit den jeweiligen Schwerpunkten.

[franziska-marburg@web.de](mailto:franziska-marburg@web.de)



### Mariette Lentz

Ich bin Opern- und Konzertsängerin und leite eine Gesangsklasse sowie die Opernschule am Conservatoire de Musique du Nord in Ettelbruck/Luxemburg. Während meiner künstlerischen Laufbahn konnte ich die wohltuende und entlastende Wirkung der Alexander-Technik selbst erfahren.

Meine Ausbildung zur Lehrerin der Alexander-Technik habe ich, wie Franziska Irrera, bei Irma Hesz in Düsseldorf gemacht. Ich unterrichte mittlerweile auch die Alexander-Technik am Konservatorium in Ettelbruck, sowie auch in diversen Workshops.

Als Stimmbildnerin interessiert mich die Hilfe der Alexander-Technik ganz besonders in Bezug zu Stimm- und Atemproblemen, Auftrittsangst und allgemeiner Stresssymptomatik.

[lentzma@pt.lu](mailto:lentzma@pt.lu)