

## Body-coaching am Arbeitsplatz Kursmodelle

### 1. Einführungsvortrag ca. 1,5 Stunden

### 2. Tagesseminare

**Einrichtung der Arbeitsplätze mit  
Individueller Analyse der körperlichen  
Problematiken**

### 3. Body coaching am Arbeitsplatz z.B.

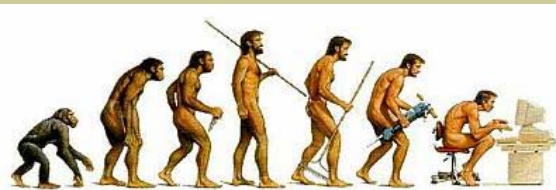
**Insgesamt 10 Termine einmal wöchentlich**

**Jeder Teilnehmer arbeitet 20-30 Min. mit  
dem Coach  
Begutachtung des Arbeitsplatzes**

**Ich berate Sie gerne vor Ort**

### Intensivseminare

Preise und Vorschläge auf Anfrage



Evolution ?

## Petra Kunz Blunert

- 1990 Diplom als Opern- und Konzertsängerin  
an der Musikhochschule Lübeck.
- 1991– 2001  
Gesangsdozentin in Hamburg und  
Schleswig-Holstein.  
Solistische Auftritte als Mezzosopran in  
Opern und Kirchenkonzerten.
- 2000 Leitung der Musikschule Neumünster
- 2003 Zusatzausbildung im Fachbereich  
Kulturmanagement; Fachhochschule Potsdam
- 2002 – 2005  
Ausbildung an der Alexanderskolen in  
Kopenhagen zur Alexandertechniklehrerin.
- 2008-2009  
Universität der Künste Berlin: Zusatzausbildung:  
Musikphysiologie im künstlerischen Alltag
- Seit November 2005  
Freiberuflich tätig in Schleswig– Holstein und  
Hamburg als Alexandertechniklehrerin und  
Gesangslehrerin

*Petra Kunz Blunert*

*Mitglied der deutschen Gesellschaft für  
Alexandertechniklehrer G.L.A.T.*

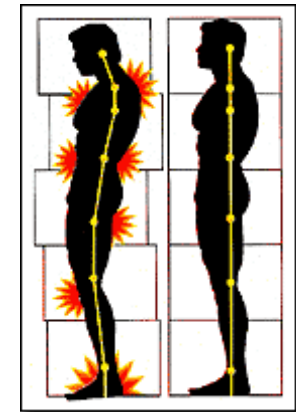
*Mitglieder der G.L.A.T. haben die  
3 jährige international anerkannte Ausbildung  
abgeschlossen.*

Hofholzallee 44  
24109 Kiel  
Telefon: 0431 26 000 86  
Mobil: 0171 421 6 420

Web: [www.alexandertechnik-schleswig-holstein.de](http://www.alexandertechnik-schleswig-holstein.de)  
E-Mail: [info@alexandertechnik-schleswig-holstein.de](mailto:info@alexandertechnik-schleswig-holstein.de)

## Petra Kunz Blunert

## Body-coaching am Arbeitsplatz



## Kurse direkt am Arbeitsplatz

Kurse  
Vorträge  
Einzelunterricht

## Allgemeines

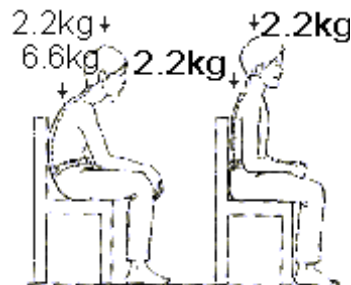
Dieses Seminar besteht zu 80 % aus praktischen Übungen und zu 20 % aus theoretischen Erläuterungen.

Mit Hilfe der Alexandertechnik arbeitet der Coach direkt am Körper der Seminarteilnehmer.

Durch das Wahrnehmen von schlechten Angewohnheiten z.B. in der Körperhaltung und der optimalen Einrichtung des Arbeitsplatzes bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit die eigene Arbeitsfähigkeit zu verbessern.

## Start

- Analyse des Arbeitsplatzes
- Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz ( z.B. immer die gleichen Bewegungen führen zu Verspannungen)
- Wo sind die Stressfaktoren
- Welche Maßnahmen können diese beseitigen



## Seminarablauf

Direkte Arbeit mit dem Körper, wie ist Entspannung möglich?

Wie kann der Arbeitsplatz optimal gestaltet werden?

Wo sind meine Schwachstellen und wie können diese gestärkt werden?

Stress abbauen und Regeneration der Arbeitskraft!

## Was soll erreicht werden

Innere und äußere „ Fehlhaltungen“ aufdecken und Lösungen trainieren

Gelassene, entspannte Körperhaltung

Ökonomisches Arbeiten

Aufregung steuern und innere Ruhe entwickeln

## Resultat

Erhöhte Produktivität

Verringerung von Fehlzeiten

Ausgeglichenes Arbeitsklima durch Stressabbau

Arbeitspausen optimal nutzen

## Was ist Alexandertechnik

Die Alexandertechnik arbeitet nicht direkt an der Körperhaltung, aber mit der richtigen Orientierung (Aufrichtung) des Körpers. Daraus entsteht die bestmögliche Koordination des Körpers während Aktivität oder Ruhe.

Während des Lebens gehen die meisten Menschen mit ihren Körper unbewusst um. Daraus resultieren schlechte Angewohnheiten, die unseren Körper und unsere Psyche beeinflussen.

## Der Alexandertechniklehrer

hilft durch die sanfte Führung seiner Hände und durch verbale Anweisungen, dem Körper, unnötige Spannungen abzubauen und die Körperhaltung soweit zu verbessern, das alle Bewegungen frei und unbeschwert funktionieren.

## Wann hilft Alexandertechnik

Die häufigsten Symptome von schlechter Körperhaltung sind:

- Rückenschmerzen
- Schmerzen in der Hüfte
- Nacken- und Schulterverspannungen
- Kopfschmerzen
- Knie und Gelenkprobleme.
- Tennisellenbogen
- Allgemeine Ermüdungserscheinungen und Depression