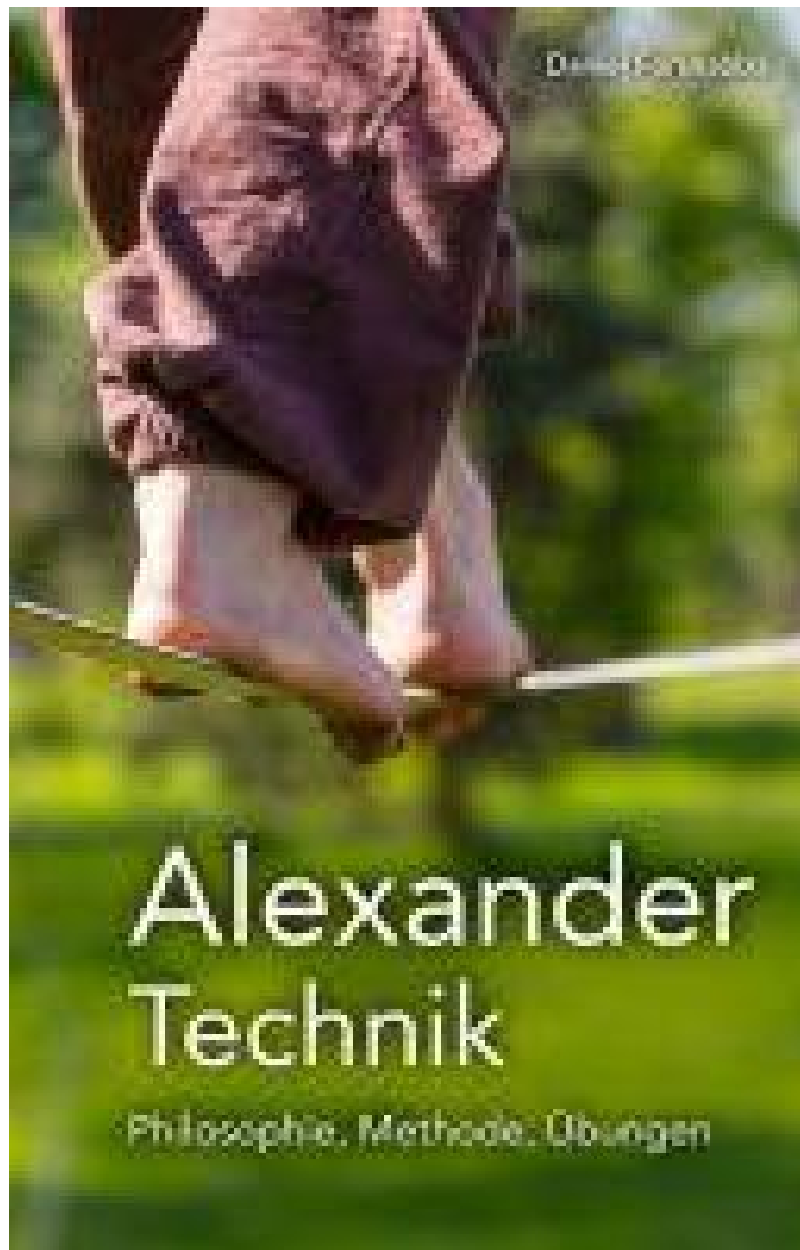


Alexander-Technik - Philosophie, Methode, Übungen

07.09.2020, 09:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *trédition GmbH*

Presseagentur: *trédition GmbH*



"Alexander-Technik - Philosophie, Methode, Übungen" von Daniel Forsnabba

In seinem Bewegungsratgeber "Alexander-Technik - Philosophie, Methode, Übungen" führt Daniel Forsnabba seine Leser in eine Lehre ein, mit der man mehr Leichtigkeit im Leben erzielen kann.

Seit F.M. Alexander seine Methode vor mehr als einem Jahrhundert entwickelte, hat sie nichts von ihrer Bedeutung eingebüßt. Denn sie macht die Idee, dass man selbst den größten Einfluss auf sein geistiges und körperliches Wohlbefinden hat, praktisch erlebbar. Der Autor erklärt in seinem Buch anschaulich, wie man mit Hilfe der Alexander-Technik festgefahrene Gewohnheiten zunächst erkennt, um sie in einem nächsten Schritt zu verändern. Durch die Lektüre des Ratgebers eröffnen sich dem Leser neue Wahlmöglichkeiten und mehr erlebte Leichtigkeit in allen Bereichen des Lebens.

Neben den theoretischen Grundlagen der Methode beschreibt Forsnabba komprimiert ihren Ursprung und gibt praktische Hinweise zu Übungen und Unterricht. Zudem beantwortet er essenzielle Fragen wie: Welchen Einfluss haben Gedanken auf den Körper? Wie beeinflusst wiederum der Zustand des Körpers das eigene Denken? Wie kann man hinderliche Denk- und Bewegungsgewohnheiten konstruktiv ändern?

Der Autor Daniel Forsnabba ist seit 2008 Lehrer der Alexander-Technik. Neben der Arbeit in seiner eigenen Praxis gibt er Kurse, hält Vorträge und ist Produzent eines Alexander-Technik Videokurses.

"Alexander-Technik - Philosophie, Methode, Übungen" von Daniel Forsnabba ist ab sofort im tredition Verlag oder alternativ unter der ISBN 978-3-347-08618-0 zu bestellen. Die tredition GmbH ist ein Hamburger Unternehmen, das Verlags- und Publikations-Dienstleistungen für Autoren, Verlage, Unternehmen und Self-Publishing-Dienstleister anbietet. tredition vertreibt für seine Kunden Bücher in allen gedruckten und digitalen Ausgabeformaten über alle Verkaufskanäle weltweit (stationärer Buchhandel, Online"Stores) mit Einsatz von professionellem Buch- und Leser-Marketing.

Alle weiteren Informationen zum Buch gibt es unter: <https://tredition.de> (<https://tredition.de/publish-books/?books/ID135035>)

Pressekontakt:

tredition GmbH
Frau Jacqueline Stumpf
Halenreihe 40-44
22359 Hamburg

fon ..: +49 (0)40 / 28 48 425-0
web ..: <https://tredition.de/>
email : presse@tredition.de

Portrait

Die tredition GmbH für Verlags- und Publikations-Dienstleistungen zeichnet sich seit ihrer Gründung 2006 durch eine auf Innovationen basierenden Strategie aus. tredition kombiniert die Freiheiten des Self-Publishing, wie kreative Freiheit, individuelle Buchgestaltung nach Wunsch oder freie Verkaufspreisbestimmung, mit der Service- und Vermarktungsstärke eines Verlages. Mit der Veröffentlichung von Paperbacks, Hardcover und E-Books,

flächendeckendem Vertrieb im internationalen Buchhandel, individueller Autorenbetreuung und einem einmaligen Marketingpaket stellt tredition die Weichen für den Bucherfolg und sorgt für umfassende Auffindbarkeit jedes Buches. Tredition vertreibt Bücher im gesamten Buchhandel national und international und setzt dafür auch eigene Außendienstmitarbeiter ein. Unter den führenden Self-Publishing-Dienstleistern ist tredition ein inhabergeführtes Familienunternehmen mit über 40.000 veröffentlichten Büchern.

News-ID: 1099506 • Views: 1189 (Stand: 28.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1099506/Alexander-Technik-Philosophie-Methode-Uebungen.html>