



Međunarodni tečaj Alexander tehnike u Kaštel Lukšiću

24. 10. – 26. 10. 2025. (3 dana)
na hrvatskom i 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 pokretanje 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: 24. 10. – 26. 10. 2025., od petka do nedjelje

24. 10. 2025.	od 17-20h
25. 10. 2025.	od 10h-13h i 15h-18h
26. 10. 2025.	od 10h-13h

Troškovi tečaja su kotizacija kod prijave 100 eura (rezervira vam mjesto kod prijave).
Cjelokupni troškovi tečaja: uplata najkasnije do 10. 10. 2025. 350 eura / od 10. 10. 2025. do početka tečaja 400 eura.

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

Voditelji tečaja: Aranka Fortwängler, Ellen Mroß, Hedda Mickausch i Andreja Tokić



Aranka Fortwängler Upoznala je i zavoljela Alexander tehniku 1974. godine za vrijeme studija glazbe u Freiburgu (Njemačka). Već 45 godina radi kao učiteljica Alexander tehnike. Od 1989. godine 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



Ellen Mroß je učiteljica Alexander-Tehnike, pijanistica i učiteljica klavira. Živi i radi u Freiburgu, završila je izobrazbu Alexander-Tehnike 1992., a od 2004. je asistentica na školi Alexander-Tehnike u Freiburgu (ATAF). Od 2011. je zajedno sa Arankom Fortwängler držala mnogobrojne AT radionice u Hrvatskoj (Zagreb, Split, Korčula, Dubrovnik). U svojoj privatnoj praksi radi poglavito s muzičarima.



Hedda Mickausch je fizioterapeutkinja koja se Alexander tehnikom bavi od 1987. Izobrazbu za učiteljicu Alexander tehnike je završila 1992. godine u Jeruzalemu u školi Shmuela Nelkena. Bila je asistentica u nekoliko škola Alexander tehnike, a od 2004. godine 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. godine 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. godine 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 integrira s radom s djecom i pacijentima s neurološkim, ortopedskim, reumatološkim i drugim problemima.

Web stranica:

www.alexandertehnika.hr