



## Verspannungen lösen, Schmerzen verhindern

**Kirchenkreis lädt ein, die Alexandertechnik zu lernen**

**Burgsteinfurt, 12. Februar 2024**

Die Alexander-Technik ist eine pädagogische Methode, die sich mit dem Erkennen und Ändern von Gewohnheiten beschäftigt und bei Verspannungen, körperlichen Fehlhaltungen, Schmerzen oder Funktionseinschränkungen hilft. Am 9. März (Samstag) lädt der Evangelische Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken zu einem Workshop in das Ev. Gemeindezentrum in Burgsteinfurt (Flintenstraße 6) ein, um die Technik zu erlernen. Der Workshop beginnt um 10 Uhr und endet um 17 Uhr.

Die Leitung hat Meike Pape, Lehrerin für Alexandertechnik seit 2011. Die gelernten Übungen können gut im Alltag angewendet werden, sie fördern Resilienz und Selbstfürsorge. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldungen nimmt Pfarrerin Dagmar Spelsberg-Sühling entgegen, st-spiritualitaet@ekvw.de / 0160-95832791. Die Kosten betragen 75 Euro, eine Ermäßigung ist möglich.

### Hintergrundinformation

Der Evangelische Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken ist einer von 27 Kirchenkreisen auf dem Gebiet der Evangelischen Kirche von Westfalen (EKvW). Zu ihm zählen über 78.000 evangelische Christen im westlichen Münsterland in 20 Kirchengemeinden an 44 Standorten. Zweimal jährlich kommen Delegierte aller Gemeinden und kreiskirchlichen Dienste zur Kreissynode zusammen, um grundlegende Entscheidungen für den Kirchenkreis zu diskutieren und zu entscheiden. Zwischen den Synoden führt der von der Synode gewählte Kreissynodalvorstand mit der Superintendentin als Vorsitzende die Geschäfte des Kirchenkreises.

Dienstsitz der Superintendentur und der Synodalen Dienste ist das HAUS DER KIRCHE UND DIAKONIE in Steinfurt an der Bohlenstiege, während die zentrale Verwaltung für die drei Kirchenkreise Steinfurt-Coesfeld-Borken, Münster und Tecklenburg seit 2020 ihren Sitz in Münster am Coesfelder Kreuz hat.

### Pressekontakt

Maleen Knorr  
Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken  
Öffentlichkeitsreferat  
Bohlenstiege 34  
48565 Steinfurt  
Telefon: 02551 / 144-22  
Mobil: 0151 16142482  
[maleen.knorr@ekvw.de](mailto:maleen.knorr@ekvw.de)  
[www.der-kirchenkreis.de](http://www.der-kirchenkreis.de)