

# „Hold less, balance more!“

**Rosmarie Suter** führte ein zwei-stündiges Telefon-interview mit dem Pionier des modernen Tanzes, **John Graham**. Der 78-jährige Begründer von „Gentle Dance“ erläutert in diesem Gespräch den Inhalt und die Grundlagen seines Forschens. Er hat in den 80iger-Jahren die Ursprünge von Kinaesthetics mit geprägt.

**Rosmarie Suter:** Ich erinnere mich noch gut an die Tage in der Kaiser-Tanzschule in Zürich 1980, als ich meine Ausbildung in „Gentle Dance“ begonnen habe. Es war ein großer Raum und eine riesige Gruppe. Als ich meine Aufzeichnungen von damals gelesen habe, fand ich folgenden Satz: „Die Grenzen unseres Lernens sind unbegrenzt, wenn wir glauben, dass wir unbegrenzt sein können.“

*Wie wichtig war dieser Satz für dein persönliches Lernen und Suchen über die Jahre?*

**John Graham:** Das ist die positive Einstellung, die meinem Lernen zugrunde liegt. Was wir lernen können, ist unbegrenzt. Das ist eine innere Haltung. Ich limitiere mich selbst, wenn ich denke, dass etwas nicht möglich ist. Es gibt immer Möglichkeiten, wenn ich danach suche.

**Rosmarie Suter:** Kannst du dafür ein Beispiel nennen?

**John Graham:** Wenn wir mit ganz kleinen Bewegungen arbeiten, stellt eine Person fest, dass sie ihren Arm ganz leicht nach vorne oben heben kann. Aber dann, an einem bestimmten Punkt, wird es schwierig. Die Person gibt jetzt vielleicht auf, weil sie glaubt, es geht nicht weiter.

Wir können aber genau an diesem Punkt die Frage stellen: Warum wird es schwierig, den Arm mit Leichtigkeit weiter zu bewegen? Da setzt unser Forschungsprozess an.

**Rosmarie Suter:** Wie ist dieser Forschungsprozess zu verstehen?

**John Graham:** Es geht darum, eine tiefe Wachheit (= Awareness) für neue Möglichkeiten zu entwickeln. Entscheidend ist, WIE ich das tue.

Ich muss zunächst ein paar Anhaltspunkte oder Fragen haben, die mich beschäftigen; etwa: Strenge ich mich zu sehr an? Verfolge ich eine Richtung, die sich als beschwerlich erweist? Dann suche ich nach neuen Möglichkeiten, wie zum Beispiel: Was geschieht, wenn ich ein wenig mehr nach links, rechts, oben oder unten gehe? Durch Ausprobieren erfahre ich, dass ich Bewegungen mit mehr Leichtigkeit ausführen kann.

Wann stellt sich diese Erfahrung ein? Wenn ich nicht an mir bekannten Mustern festhalte – seien es nun Ideen, Bilder oder die eigenen Muskeln. Ich sage meinen StudentInnen oft: Hold less, balance more!

**Rosmarie Suter:** An diesen Satz erinnere ich mich sehr gut!

**John Graham:** StudentInnen, die keine Vorstellung von Gleichgewicht haben, gebe ich einen kleinen Ball in die Hand und fordere sie auf, ihn zu balancieren. Nach einer Weile ersuche ich sie, den Ball auf dem Handrücken zu balancieren. Das ist schwieriger. Wenn sie beginnen, sich anzustrengen, mache ich sie darauf aufmerksam: Schau, wie viel Extraarbeit erforderlich ist, weil du so auf den Ball fokussiert bist. Du vergisst deshalb auf deine Sitzhaltung. Hold less, balance more ...

Eigentlich gebrauche ich nicht gerne Worte, weil wir den Worten nicht einfach glauben können. Aber es ist interessant: Wenn wir neue, spezifische Worte und Sätze finden, können wir uns sensorisch, das heißt, über unsere Bewegungserfahrung damit identifizieren.

So ein konkreter, spezifischer Satz ist für mich: Hold less, balance more. Ich kann ihn ganz oft sagen – ein paar Mal während einer Stunde. Die SchülerInnen verbinden ihre Bewegungserfahrung mit diesem Satz. Sie verstehen auf der sensorischen bzw. kinästhetischen Ebene, was ich sage, und lassen ihre intellektuellen Bemühungen los.

Es geht darum, den SchülerInnen zu helfen, ihrem sensorischen Erleben zu vertrauen – zusammen mit all den anderen Erfahrungen.

**Rosmarie Suter:** Das ist spannend! Auch wir beschäftigen uns in unserer Arbeit damit, wie wir lernen können, die Aufmerksamkeit nach innen, das heißt auf unser eigenes Empfinden zu richten. So finden wir für Worte unsere eigene innere Bedeutung.

**John Graham:** Dadurch lernen wir, unsere Bewegungen wahrzunehmen. Eigentlich ist es das, was wir schon seit unserer Kindheit getan haben. Das ist unsere Natur!

**Rosmarie Suter:** Verstehe ich dich richtig? Erst dann, wenn wir bereit sind, Dinge geschehen zu lassen, wenn wir loslassen, so gut wir können, sind wir bereit, Neues zu entdecken?

**John Graham:** Ja, in uns wohnt eine Eitelkeit, die uns veranlasst, dem Altbekanntem zu folgen. Es ist manchmal hart, neue Dinge zuzulassen. Unwillkürlich gelangen wir zu der Frage: Schaffe ich es, Neues zu denken?

**Rosmarie Suter:** *Dazu fällt mir der kleine Text der Kindergeschichte „Winnie, the Pooh“ von A. A. Milne ein, den du mir kürzlich geschickt hast. Darin geht es um die Frage, was „Doing Nothing“ bedeutet?*

**John Graham:** In dieser speziellen Idee geht es darum, die Erfahrung statt des Tuns ins Zentrum zu stellen. Wir sind darauf programmiert, zu hören statt zu horchen, zu schauen statt zu sehen.

Es kann sein, dass wir in ein Ungleichgewicht geraten, wenn wir versuchen, „nichts“ zu hören oder die Bilder zu uns kommen zu lassen, statt sie herbeizuholen. Das macht einen bedeutenden Unterschied in der Erfahrung, sowohl psychisch als auch physisch. Zur Verdeutlichung ein Beispiel: Wir sagen normalerweise „ich atme“, „ich versuche zu atmen“, „ich arbeite mit meinem Atem“. Statt in dieser Weise über das Atmen zu denken, könnten wir der Idee folgen, „lass die Atmung dich atmen“. So werden wir Empfänger des Atems. Das gibt dem Atem einen anderen Charakter.

**Rosmarie Suter:** *Du beschreibst eine wesentliche Grundhaltung. Etwas geschehen zu lassen, statt gezielt etwas tun zu wollen. Das bietet die Chance, uns mit Hilfe neuer Möglichkeiten zu finden.*

*Wie können wir vorgehen, um Menschen zu helfen, mehr Möglichkeiten zu entwickeln?*

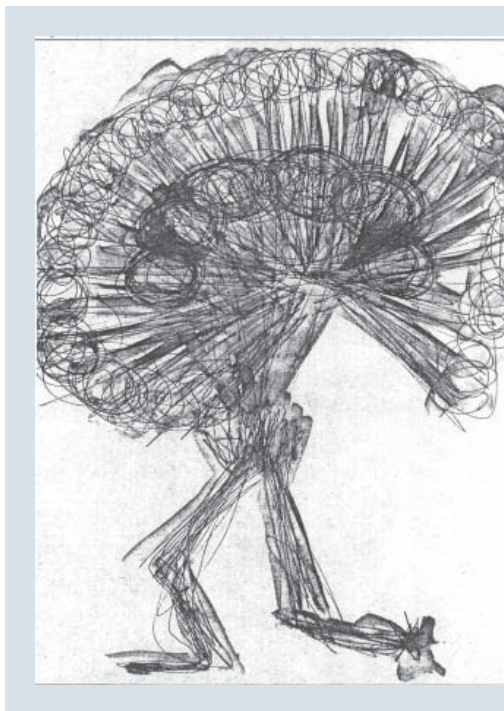
**John Graham:** Wir gehen von der grundlegenden Annahme aus, dass wir nie alle Möglichkeiten nutzen, die uns zur Verfügung stehen. Also starten wir mit dem Entdecken: Was ist die Eigenschaft dessen, was ich genauer untersuchen will? Was sind die Eigenschaften eines bestimmten Gelenkes? Welche Bewegung erlaubt es? Hat es die Eigenschaft eines runden Tores oder gar eines eckigen Fensterrahmens?

Wenn ich jemanden bitte, den Arm zu beugen, dann beugt die Person den Ellbogen normalerweise mit dem Arm vorne. Wenn die Position des Armes verändert wird, zum Beispiel nach hinten oder seitlich und dann wieder der Arm gebeugt wird, dann fühlt sich das anders an. Das bietet eine ganz andere Erfahrung.

Wir, die mit Bewegung arbeiten, sehen den Arm in einem viel komplexeren Bild, quasi rundherum und von allen Seiten. Wir haben den Körper erforscht und wissen um die unzähligen Möglichkeiten dieses Gelenkes.

Durch unsere Anweisungen erschließen sich für den Menschen neue Möglichkeiten, nicht nur in seinem Körper, sondern auch im eigenen Körperbild sowie im Denken.

Normalerweise orientieren wir uns ja eher an der Umgebung, das heißt außen. Aber in unseren Kursen unterstützen wir die TeilnehmerInnen, sich



Zeichnungen, die aus der Gentle Dance Erfahrung mit John Graham (1981) entstanden. Künstler unbekannt.

an ihrem eigenen Körper mit Hilfe der Wahrnehmung zu orientieren.

Das verändert das Selbstbild. Gewohnte Aktivitätsmuster der Muskeln werden dadurch aufgebrochen, was unter Umständen einen sehr positiven Effekt auch auf Schmerzen hat.

**Rosmarie Suter:** *Kannst du das noch etwas genauer erläutern?*

**John Graham:** Wenn ich Leute auffordere, auf den Punkt zu zeigen, wo das Bein mit dem Becken verbunden ist, dann legen über 90 % ihren Finger auf den Trochanter – dorthin, wo die Knochen spürbar sind. Das entspricht am häufigsten unserem Selbstbild.

Wenn wir aber beginnen, dieses Hüftgelenk genauer zu erforschen, dann beginnt ein neues Denken über diesen Teil unserer Anatomie.

Folgende Idee stammt von Mabel Todd: „Halte deinen Arm nach vorne, öffne deine Hand, sodass sich deine Finger auseinanderspreizen, und lege sie direkt über dein Schambein. Der Abstand zwischen Daumen und Mittelfingerspitze ist der tatsächliche Abstand der Hüftgelenkköpfe.“

Aber die meisten Menschen bewegen sich, als wäre ein Riesenabstand zwischen ihren Hüftgelenken! Sie gehen mit weit auseinandergespreizten Beinen und schieben ihr Gewicht weit nach außen. Dadurch sind sie viel mehr im Ungleichgewicht. Was für eine lange Erklärung am Telefon! (John lacht)

**Rosmarie Suter:** *John, du hast mich übers Telefon – und über den Atlantik – durch eine neue Bewegungserfahrung geführt. Das erinnert mich*



lebensqualität die Zeitschrift für Kinaesthetics

Ein Kooperationsprodukt von:  
Kinaesthetics Deutschland, Kinaesthetics Italien, Kinaesthetics Österreich, Kinaesthetics Schweiz,  
European Kinaesthetics Association, Stiftung Lebensqualität.  
Herausgeber: Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, CH-8854 Siebnen.

www.zeitschriftlq.com www.kinaesthetics.net



Kinaesthetics



*an unser „Gentle Dance“-Training in den 80er-Jahren: „Becoming your own Anatomy“ (= „Werde deine eigene Anatomie“) war ein wichtiges Thema. Auch damals hast du mit ungewohnten Bewegungsaufträgen den SchülerInnen geholfen, die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen und dadurch neue Dimensionen eröffnet.*

*In meinen Notizbüchern von damals finde ich übrigens unzählige Bilder, die im Zusammenhang mit deiner Arbeit stehen. Welche Bedeutung hat der zeichnerische Ausdruck für deine Arbeit?*

**John Graham:** Mit einem Gestalttherapeuten erlebte ich vor vielen Jahren, das Zeichnen zu benutzen, um die Wahrnehmung für die eigene Erfahrung zu schärfen. Das war eine wichtige Ergänzung, um mehr Bewusstheit zu finden. Die Bewegung ist eine Sorte von Erfahrung. Das Zeichnen verändert die Wahrnehmung der Bewegung, und die Bewegungserfahrung verändert das Bild. Wenn du dich auf diese Weise in einer andern Dimension mit der Erfahrung auseinandersetzt, verändert sich dein Denken.

**Rosmarie Suter:** *Im Zentrum deiner Arbeit stand immer der Tanz. Wie bist du zum Tanz gekommen und wer waren wichtige Menschen, die deine Arbeit geprägt haben?*

**John Graham:** Als 7-jähriges Kind habe ich mir die Füße mit heißem Wasser verbrannt. Das war 1937, die Zeit der Depression. Wir hatten nicht viel Geld. Aber ein befreundeter Arzt schlug vor, ich könnte Step-Tanz machen als eine Art Therapie. In dem Studio, in dem ich Step-Tanz lernte, wurde auch klassisches Ballett unterrichtet. Für eine Aufführung wurde ein junger Tänzer gesucht und so fragte man mich, ob ich das tun möchte. Ich habe

gerne zugesagt. So kam ich mit sieben Jahren zum Tanz. Ich habe dann klassisches Ballett gemacht, Modern Dance (Martha-Graham-Technik) und noch mit weiteren Tanztechniken gearbeitet. Das hat mich sehr fasziniert und interessiert. Und da ich damals auch Schauspieler werden wollte, gehörte das Tanzen ohnehin zur Ausbildung.

1947, als ich an der Universität war, habe ich Anna Halprin kennengelernt. Mit ihr habe ich bis 1962 zusammengearbeitet. Sie reiste mit ihrem Mann öfters nach Israel und lernte dabei Moshe Feldenkrais und dessen Arbeit kennen. In ihren Kursen hat sie jeweils diese Arbeit und die damit verbundene innere Haltung integriert. Das war mein erster Kontakt mit den Ideen von Moshe Feldenkrais.

Als er wenig später nach Amerika kam, bin ich überall hingereist, wo er seine Lektionen hielt.

Das also ist mein Hintergrund und Werdegang als Tänzer.

**Rosmarie Suter:** *Du hast vorher auch bereits Mabel Todd erwähnt. Wie bist du mit der Arbeit von Mabel Todd in Kontakt gekommen?*

**John Graham:** Zu Mabel Todd kam ich über Anna Halprin. Es war in einem Sommerkurs, in dem wir uns jeweils am Nachmittag mit Studien beschäftigt haben. Diese Studien hatten mit der Arbeit von Mabel Todd zu tun. Todd bot eine Möglichkeit, Anatomie zu studieren, anstatt Bewegung. Sie hat ein fantastisches Buch geschrieben: „The thinking body“. Später habe ich weiter regelmäßig mit André Bernard gearbeitet, der zu den Leuten um Mabel Todd gehörte. Ich habe einen Artikel darüber geschrieben, wie man dieses Buch sinnvoll nutzen kann.

**Rosmarie Suter:** *Woher kommt eigentlich der Name „Gentle Dance“, den du für deine Arbeit verwendest?*

**John Graham:** Der Ausdruck stammt aus der speziellen Art meiner Arbeit, beeinflusst durch die Auseinandersetzung mit Moshe Feldenkrais. Ich

„Lebensqualität bedeutet für mich, dem eigenen Leben gegenüber präsent zu sein!“

## Gentle Dance

Seine Arbeit hat John Graham „Gentle Dance“ genannt. Im Mittelpunkt von „Gentle Dance“ steht der freie kreative Tanz. Er wird mit Körperarbeit in der Stille und einfachen Bewegungsabläufen ergänzt. Die eigene und innere Körperwahrnehmung bietet die Quelle der inneren Wahrnehmung und der Veränderung. Die Elemente Kraft, Zeit und Raum sind wichtiger als eine gelernte Tanztechnik. „Gentle Dance“ ist eine prozessorientierte Arbeit und will die Aufmerksamkeit auf die eigenen Sinne stimulieren.



fand die Beschreibung passend, weil sie mehr eine innere Haltung statt eines Stils betonte.

Es war die Art und Weise, wie Moshe Feldenkrais uns Bewegung erforschen ließ. Wir waren in einem sanften Tanz, kraftvoll, ruhig, stark. „Gentle“ ist eine Beschreibung der Art und Weise des Bewegens, des Denkens, des Entdeckens – es ist der Zugang und die innere Einstellung.

**Rosmarie Suter:** *Kommen wir zu deiner Zusammenarbeit mit Frank Hatch und Lenny Maietta. Wie habt ihr euch kennengelernt? Welche gemeinsamen Ideen haben euch damals zusammengeführt?*

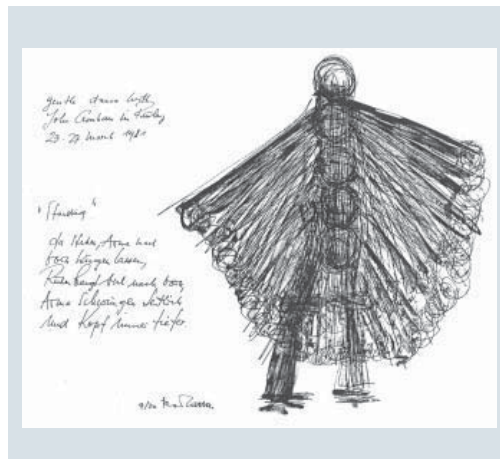
**John Graham:** Frank Hatch lernte ich bei einem Freund von mir kennen. Er studierte damals an einer Universität, wo Margret Dobler tätig war. Sie war Anna Halprins Lehrerin und hatte deshalb großen Einfluss auf deren Arbeit.

Margret Dobler lehrte in einer Weise, wie Frank, Lenny und ich es tun. Frank hatte die konkrete Erfahrung mit ihr, ich kenne nur ein Buch von ihr („Creative Dance“). Einige Male bin ich ihr begegnet, als sie Anna Halprin besuchte. Insbesondere Frank und ich waren durch die Erfahrungen mit Anna Halprin stark geprägt. Ich habe fast 30 Jahre mit ihr zusammengearbeitet, er hat sie nur kurz kennengelernt, aber dafür mit SchülerInnen von ihr gearbeitet.

Alle drei haben wir auch mit Moshe Feldenkrais gearbeitet. Dabei ging es um ganz grundlegende Formen von Bewegung, denen jeder Mensch im Alltag begegnet. Zum Beispiel ist Kriechen eine wunderbare Sache, mit der Moshe Feldenkrais gearbeitet hat.

**Rosmarie Suter:** *Was verstehst du unter „grundlegenden Formen von Bewegung“?*

**John Graham:** Vielleicht habe ich dir von meinem Freund erzählt, der einen neun Monate alten Knaben hat. Sie sind oft zu Besuch bei mir. Ich habe diesen Jungen intensiv beobachtet, wie er seine Position gewechselt hat von der Rückenlage in die



Bauchlage, sich hochgedrückt hat in die Kriechposition und wieder zurück zum Sitzen. Diese Entwicklung geschieht instinktiv, ohne bewusste Kontrolle.

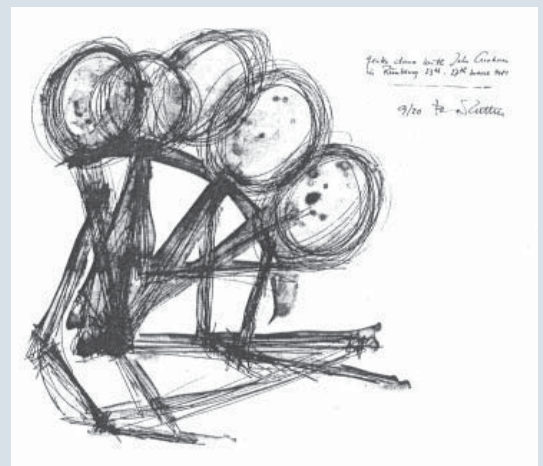
Letzten Samstag brachten sie ihren Sohn mit in die Feldenkrais-Stunde. Jetzt lernt er gerade, vom Sitzen zum Kriechen zu kommen. Ich beobachtete ihn dabei, und es war, als würde er eine Feldenkrais-Stunde durchführen! Aus der Rückenlage auf die Hände und Knie zu kommen, das ist eine Feldenkrais-Lektion. Wir folgten ihm, er lehrte uns. Genau das hat Moshe Feldenkrais zu nutzen gewusst.

Wir nahmen die Feldenkrais-Lektionen als Basis und studierten dann die Bedeutung dieser Erfahrungen im Tanz. Wir haben uns mit elementaren Formen des Tanzes wie springen, dehnen, atmen, kriechen, gehen, drehen, hüpfen, beugen, stehen usw. auseinandergesetzt.

Normalerweise sind das für die Leute ganz banale Dinge, über die sie sich keine weiteren Gedanken machen. Für uns aber sind das großartige Ideen! Auf diese Weise haben wir gelernt, Tanz als Forschung zu begreifen und nicht als eine Reihe von Übungen.

Wir lernten, ganz grundlegende Bewegungen („Basic Movements“) als Tanzerfahrung zu begreifen.

Wir lehrten in unseren Kursen eine Grundhaltung, nicht Bewegungsabläufe.



## Zu den Personen:



**John Graham** ist 1930 in den USA geboren, wo er auch heute noch lebt. Seine Ausbildung und sein Leben waren ganz dem Tanz und der Bewegungsforschung gewidmet. Er hat Prin-

zipien des „Modern Dance“ genutzt und weiterentwickelt.

Seit 30 Jahren arbeitet er als Feldenkrais-Lehrer. Seine Lehrtätigkeit führte ihn auch nach Deutschland und in die Schweiz. In seinen Kursen hat er viel Raum geboten, um in die eigene Bewegung einzutauchen und sich selbst dabei neu zu entdecken. Er hat in einer stillen und fragenden Art und Weise die TeilnehmerInnen so geführt, dass sie sich selbst folgen konnten. Mit Begeisterung nahm er wiederum die Entdeckungen der TeilnehmerInnen auf und hat sie dadurch immer wieder zu neuen Fragen angespornt.



**Rosmarie Suter**, geb. 1955, dipl. Physiotherapeutin. Nachdem sie ihr erstes „Gentle Dance“/Kinaesthetics-Training von 1980 bis 1983 bei John Graham, Frank Hatch und Lenny

Maietta absolviert hatte, beschäftigte sie sich kontinuierlich mit diesem Thema. Sie war fasziniert von der Möglichkeit, Bewegung nicht nur von der Theorie her zu verstehen, sondern von innen her erforschen zu können. Durch dieses Training, das drei Jahre dauerte, lernte sie John Graham kennen. Rosmarie Suter hat die Entwicklung von Kinaesthetics maßgeblich beeinflusst. Sie ist tätig als Kinaesthetics-Trainerin und Ausbilderin im europäischen Netzwerk, EKA. Außerdem arbeitet sie als fachliche Leitung für die Trainerorganisation Kinaesthetics Schweiz.



Das hat dazu geführt, dass wir die Leute unterstützt haben, zu forschen, zu entdecken und nicht, etwas aufzuführen. Das, glaube ich, ist eine ganz zentrale und einzigartige Grundlage für unsere gemeinsame Arbeit.

TänzerInnen, die für eine Aufführung proben, identifizieren sich so sehr mit ihrem Auftritt, dass ihr Sinn für Bewegungserfahrungen verschlossen bleibt. Sie haben keine Geduld, um zu entdecken, wie sich die Dinge entwickeln, wie die Aufführung

entsteht. Wir lehrten eine Disziplin, ein Werkzeug, um die eigene Bewegung zu erforschen und nicht, um den Körper in bestimmte Positionen zu bringen.

Frank Hatch und Lenny Maietta haben dann

angefangen, mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen zu arbeiten, während mein Interesse weiterhin dem Tanz galt. Das war, wenn ich mich richtig erinnere, auch der Grund, weshalb wir uns wieder getrennt haben.

**Rosmarie Suter:** *John, unser spannendes Gespräch wird in der Kinaesthetics-Zeitschrift „Lebensqualität“ veröffentlicht. Was heißt für dich Lebensqualität?*

**John Graham:** Schwierig zu beschreiben: Es geht darum, Entscheidungen zu treffen, die mehr mit der Essenz im eigenen Leben zu tun haben. Ich

ziehe es vor, auf dem Land zu leben, wo es Bären, Füchse und sogar ein Löwenpaar gibt!

Lebensqualität hat auch viel mit dem Bewusstsein der eigenen Bewegung zu tun. Meine Wertschätzung für meine Bewegungserfahrung erhöht meine aktuelle Lebensqualität. Deshalb versuche ich, mir bewusst zu machen, wie ich meinen Körper gebrauche. Ich handle nach gewissen Prinzipien, die sich für mich im Laufe meines Lebens entwickelt haben. Alle meine LehrerInnen, die ich hatte, haben dazu beigetragen, dass ich viel Lebensqualität erfahre.

Vielleicht könnte man es auch Präsenz nennen. Präsent sein dem eigenen Leben gegenüber. Ich würde sagen, Präsenz ist für mich ein Hauptanliegen.

**Rosmarie Suter:** *Eine letzte, persönliche Frage: Was heißt „alt sein“ für dich?*

**John Graham:** Ein älterer Mensch zu sein, über 70 Jahre alt zu sein. „Alter“ ist kein wichtiger Begriff; er steht nur für eine Anzahl Jahre, die du bereits gelebt hast. In der Regel ist „Alter“ negativ besetzt. Aber vielleicht ist es gerade deswegen auch etwas sehr Ermutigendes, weil wir im Alter herausgefordert sind, auf den positiven Erfahrungen aufzubauen und nicht nur auf den negativen. Mit zunehmendem Alter schätze ich die vielen positiven Erlebnisse mit meinen Lehrern, wie Anna Halprin, Moshe Feldenkrais, Fritz Perls und anderen immer mehr. Sie alle bereicherten mein Leben enorm und ich nutze diese Erfahrungen noch heute, wenn ich lehre. ●

Wir lehrten eine Disziplin, ein Werkzeug, um die eigene Bewegung zu erforschen und nicht, um den Körper in bestimmte Positionen zu bringen.

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_