

Interaktive Unterrichtsmethode (ITM)

für die Alexander-Technik

5. Sommer-Workshop in Deutschland

11. – 15. Juli 2008

mit **Don Weed**

Die Alexander-Technik ist ein wirksames Mittel zur Veränderung. Sie kann zur dauerhaften Verbesserung unserer geistigen und körperlichen Fähigkeiten beitragen.

Wir lernen alltägliche Tätigkeiten zu optimieren und unsere persönlichen Ziele leichter zu erreichen, zum Beispiel beim Sport, der Musik oder vielen anderen Situationen des täglichen Lebens.

Die Alexander-Technik dient dazu, Probleme zu beheben und einfachere Lösungen zu finden. Dieser Workshop zeigt Möglichkeiten auf, die Prinzipien und Ideen von Alexanders Arbeit in der Praxis anzuwenden.

Indem wir mehr über uns selbst und die Prinzipien erfahren, die unsere Bewegungen bestimmen, können wir mit uns, unserem Geist und unserem Körper, besser umgehen und lernen wie wir unsere Träume verwirklichen.



"Don ist ein bemerkenswerter Vermittler der Alexander-Technik."

"Ermutigend, inspirierend, klar denkend, mit Energie und Optimismus."

"Ich habe den Workshop motiviert verlassen. Ich fühlte mich inspiriert und bereit, mich neuen Herausforderungen zu stellen."

"Die Alexander-Technik zu erlernen war mit das Beste, was ich je getan habe. Besonders überrascht war ich darüber, wieviel man in den Pausen lernen kann."



Der Workshop ist für jeden geeignet, der gerne neue Sichtweisen und Methoden kennen lernen möchte.

Die Unterrichtssprache ist Englisch; wie sich in der Vergangenheit gezeigt hat, beeinträchtigt das fast nie die Verständigung. Bei Bedarf unterstützen wir mit Übersetzung.

Der Unterricht findet sowohl in der Gesamtgruppe, als auch in Kleingruppen statt. Die Gesamtgruppe wird von Don Weed geleitet, die Kleingruppen von ausgebildeten ITM-Lehrern. Hierdurch wird allen Interessenten viel Gelegenheit geboten, zuzuhören, zu beobachten, zu lernen und Fragen zu stellen.

Neben dem "offiziellen" Teil besteht in der unterrichtsfreien Zeit zusätzlich Gelegenheit für praktische Arbeit mit allen Teilnehmern.

"Ich habe mich auf allen Ebenen des Lebens verändert – sogar in Bereichen, in denen ich dachte, ich könnte mich nicht verändern. Der Workshop war nur der Anfang."

"Ich habe interessante Menschen kennengelernt und bin glücklicher."



Die Alexander-Technik

der Name für viele verschiedene Ansätze zum Unterrichten der Methode von F.M. Alexander

Veranstaltungsort

Der Workshop findet in der freien Waldorfschule in Darmstadt Eberstadt statt.



Unterrichtsplan

	Fr .11.	Sa .12.	So. 13.	Mo. 14.	Di. 15.
09.00-13.00 h		Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
15.30-18.30 h		Unterricht	Unterricht		
18.30-21.30 h	Unterricht			Unterricht	

Über Don Weed

Dr. Donald L. Weed studierte die F.M. Alexander-Technik von 1971 - 1993 bei Marjorie Barstow (einer Schülerin Alexanders) sowie bei einer Reihe weiterer Lehrer, u.a. Margaret Goldie und Frank Pierce Jones. Seine weiteren Studien umfassen Musik, Schauspielkunst und Humanbiologie. Er ist Doktor der Chiropraktik. Seit 1975 ist er als Lehrer für die Alexander-Technik tätig.



Diese Ausbildung und seine große Erfahrung als Schauspieler, Schauspiellehrer, Sänger und Regisseur bilden die Grundlage seiner "Performance Workshops," die er in den USA und Europa abhält.

Don Weed ist außerdem in England, Deutschland und der Schweiz als Ausbilder seiner Unterrichtsmethode für die Alexander-Technik (Interactive Teaching Method) tätig. Sechs Gruppen haben bisher ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Im September 2008 beginnt ein neuer Ausbildungskurs mit Don Weed in Bristol (England).

Unterbringung

Es besteht die Möglichkeit mit eigenem Schlafsack und Isomatte kostenlos in den Klassenräumen der Schule zu übernachten. Die Duschen der Turnhalle stehen zur freien Verfügung.

Außerdem besteht die Möglichkeit in den Hotels der näheren Umgebung zu übernachten. Adressen stellen wir auf Anfrage gerne zur Verfügung.

Kosten und Zahlungsbedingungen

Die Kursgebühr beträgt 450 €

Ermäßigte Kursgebühr für Schüler und Studenten 375 €

Bei Anmeldung bis zum 11. Juni 2008 gewähren wir eine Ermäßigung von 30 €.

Ihre Anmeldung wird mit Eingang der Kursgebühr wirksam.

Rücktrittsklausel

Wenn Sie Ihre Anmeldung nach dem 20. Juni 2008 zurückziehen, müssen wir aus organisatorischen Gründen 200 € einbehalten. Diese Klausel entfällt, wenn ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird.

Bitte wenden Sie sich mit allen Fragen u. Anmeldungen an:

Stefan Welsch, Im Sanktwendel 36

D-64342 Seeheim-Jugenheim, Tel: +49 (0)6257-99 84 25

e-mail: stefan@welsch-itm.de

Sparkasse Darmstadt, BLZ 508 501 50

Konto-Nr. 11 30 25 883, Stefan Welsch

IBAN: DE82 5085 0150 0113 0258 83 BIC: HELADEF1DAS

Vermerk: Sommer-Workshop 2008

www.alexandertechnique-itm.org und www.at-itm.org

ANMELDUNG

Ja, ich möchte am ITM Sommer-Workshop in Darmstadt Eberstadt, Deutschland vom 11. – 15. Juli 2008 teilnehmen

- Kursgebühr 450 €
 Gebühr für Schüler und Studenten 375 €

Bei Anmeldung bis zum 11. Juni 2008 gewähren wir eine Ermäßigung von 30 €.

Kurssprache ist Englisch

Die Kursgebühr von€ habe ich auf das Konto Stefan Welsch

Sparkasse Darmstadt
Konto-Nr. 11 30 25 883, BLZ 508 501 50

IBAN: DE82 5085 0150 0113 0258 83

BIC: HELADEF1DAS

überwiesen.

Name

Adresse

Tel.

E-mail

Unterschrift