

ALEXANDER-TECHNIK

mit Don Weed



ITM Sommer-Workshop 2015

DARMSTADT

28. August – 01. September

Sommer-Workshop 2015 mit der Interaktiven Unterrichtsmethode

Die ITM Alexandertechnik ist eine äußerst wirksame Methode um Veränderung zu erreichen. Ihre Anwendung kann eine dauerhafte Steigerung unserer körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit hervorbringen und zur Verbesserung unserer Koordination und unseres Wohlergehens bei Tätigkeiten des Alltags, aber auch bei spezifischeren Aktivitäten wie z.B. Musik, Tanzen oder Sport beitragen.

Von Anbeginn wird die ITM Alexandertechnik dazu genutzt Probleme zu beheben sowie einfachere Lösungswege als diejenigen zu finden die wir bisher beschränkt haben. Dieser Workshop soll die Teilnehmenden beim Umsetzen der Prinzipien und Denkansätze Alexanders begleiten und anleiten und ihnen viel Freiheit für Inspiration und den individuellen Lernprozess lassen.

Wir lernen mehr über uns selbst, wie auch über die Gesetze, denen alle Arten von Bewegung unterliegen. Dadurch können wir unsere Zeit und Energie immer effektiver nutzen und eröffnen uns so die Möglichkeit unsere Träume zu verwirklichen.



"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 Sommer-Workshop bietet mehr als 25 Stunden Unterricht, der abwechselnd in großen und kleinen Gruppen statt findet. Die großen Gruppen werden von Don Weed geleitet, die kleinen Gruppen von Lehrern die von Don Weed ausgebildet wurden. Dadurch gibt es für die Teilnehmer viele Möglichkeiten beim Unterricht anderer zuzuhören, zuzuschauen, zu lernen und auch Fragen zu stellen.

Zudem wirkt sich das Zusammensein als Gruppe, innerhalb der sich jeder für Alexander und dessen Erkenntnisse interessiert, als Katalysator für den Lernprozess aus.

Der Workshop ist offen für jedermann

- für Neueinsteiger
- für Interessenten, die Erfahrung mit der Alexander-Technik haben und diese gerne vertiefen möchten
- für Lehrer oder Auszubildende der Alexandertechnik, die sich der Herausforderung neuer Sichtweisen stellen und sich mit diesen auseinandersetzen möchten

Welcher Art ihr Hintergrund auch sein mag:

Wir würden uns sehr freuen Sie auf dem Workshop begrüßen zu dürfen.

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



"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."



Veranstaltungsort

Der ITM Sommer-Workshop findet an der "Freien Waldorfschule Darmstadt Eberstadt" statt (Arndtstr.6).

Darmstadt ist über den Flughafen Frankfurt am Main aus allen Erdteilen leicht zu erreichen. Das Zentrum Darmstadts ist 20km vom Flughafen Frankfurt entfernt und ist über die A5, die S-Bahn, mehrere Buslinien sowie eine Direktverbindung nach Darmstadt ("Airliner") an den Frankfurter Flughafen angeschlossen.

Darmstadt befindet sich in Hessen, im südlichen Teil des Rhein-Main-Gebietes. Da Darmstadt ein wichtiges Zentrum wissenschaftlicher Einrichtungen, Universitäten und Hochtechnologie-Firmen ist darf die Stadt zu Recht den Titel "Wissenschaftsstadt" führen.

Des weiteren verfügt Darmstadt über 3 Universitäten und zahlreiche Institutionen.



"Ich habe interessante Menschen kennen gelernt und bin glücklicher."

Über Don Weed

"Don ist ein bemerkenswerter Vermittler der Alexander-Technik. Ermutigend, inspirierend, klar denkend, mit Energie und Optimismus."



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. Sieben Gruppen haben bisher ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Im September 2012 hat Don Weed in Bristol (England) mit einem neuen Ausbildungskurs für Lehrer sowie einem Ausbildungskurs für Ausbilder von Lehrern begonnen. Die Ausbilder werden Don Weed ab 2016 bei allen kommenden Ausbildungskursen assistieren.

Information zur Anmeldung + Unterkunft

	Kursgebühr	Frühbucherrabatt
Bei Anmeldung bis zum 18. Juli 2015 gewähren wir eine Ermäßigung	€450	€420
Ermäßigte Kursgebühr für Schüler und Studenten **	€395	€375
Kurzbesucher pro Tag	€ 120	€ 112

** Es gibt nur eine limitierte Anzahl an ermäßigten Plätzen für Studenten. Bitte melden Sie sich daher möglichst frühzeitig wegen einer Ermäßigung bei uns. Denken Sie bitte daran, das Ausbildungsinstitut sowie den Studiengang im Anmeldeformular anzugeben.

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 Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung. Es gibt in der Nähe der Schule verschiedene Restaurants und einen Supermarkt (5 Minuten zu Fuß). Das Aufwärmen von Speisen vor Ort ist auch möglich. Es gibt kein WLAN.

Anmeldung

Ihre Anmeldung wird mit Eingang der Kursgebühr wirksam. Die gesamte Kursgebühr muss bis **Freitag, den 14.August 2015** überwiesen sein.

Rücktrittsklausel

Wenn Sie Ihre Anmeldung nach dem 01.August 2015 zurückziehen, müssen wir aus organisatorischen Gründen 200 € einbehalten.

Überweisung an:
 Stefan Welsch IBAN: DE49 57051001 0180236259 BIC: MALA DE 51 BMB
 Vermerk: Sommer-Workshop 2014 + **Ihr Name!!!**

Überweisung des Gesamtbetrages bis spätestens 14.August 2015

Achtung: Frühbucherrabatt nur bei Überweisungseingang des Gesamtbetrages bis 18.Juli 2015

Unterricht

	Freitag 28.August	Samstag 29.August	Sonntag 30.August	Montag 31.August	Dienstag 1.September
Vormittag		9:00 - 13:00	9:00 - 13:00	9:00 - 13:00	9:00 - 13:00
Nachmittag	16:30 - 18:30 Anmeldung	15:30 - 18:30	15:30 - 18:30		
Abend	18:30 - 21.30			Scheduled Performance Time 18:30 - 22:15	

Aufbau

Der Aufbau des Sommer-Workshops macht es möglich, dass Anfänger und erfahrenere Schüler genauso wie AT-Studierende und Lehrer vom Unterricht profitieren können.

Ebenso erlaubt die zugrunde liegende Flexibilität auch, dass Kursteilnehmer nur Teile des Workshops mitmachen. Wir empfehlen aber sehr, am ganzen Kurs teilzunehmen, da die Lernerfahrung so eindeutig am größten ist.

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass der individuelle Lernerfolg während dieses Workshops am größten ist, wenn die Gruppenteilnehmer unterschiedlich viel Erfahrung in der Alexander-Technik haben.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen sowie mit der Anmeldung an:
 ITM Germany Summer Workshop,
 Stefan Welsch, Elgendorfer Str.3, 56410 Montabaur
 eMail: stefan@welsch-itm.de
 Mobil 0172 - 77 19 348

Online booking: <http://www.alexandertechnique-itm.org/sw-booking-de>
www.alexandertechnique-itm.org und www.at-itm.de

Photography: Johanna Hillmann.

Anmeldung

Titel _____ Name _____

(Bitte den Namen so schreiben, wie er auf dem Namensschild erscheinen soll.)

Adresse _____

Telefon _____

eMail _____

bei Studenten, Namen der Institution _____

Studenten geben bitte den genauen Studiengang an (die Ermäßigung gilt nur für Vollzeit-Studenten).

Unterkunft

Extern _____ in der Schule _____

Es gibt die Möglichkeit, in 2-3 Klassenräumen in der Schule kostenlos zu übernachten. Jeder muss seine eigenen Utensilien (Matratze, Schlafsack, Handtuch etc.) mitbringen.

Haben Sie bereits Erfahrung mit der Alexander-Technik? _____

Falls ja, teilen Sie uns bitte mit, bei wem und wie lange/oft? _____

Wie haben Sie von diesem Workshop erfahren? _____

Die Kursgebühr in Höhe vonEUR habe ich an folgende Bankverbindung überwiesen:

Stefan Welsch, IBAN: DE49 57051001 0180236259 BIC: MALA DE 51 BMB

(Mindestanzahlung: 200 € pro Person*)

* Sollten Sie Ihre Anmeldung zurückziehen, behalten wir uns das Recht vor, die Mindestanzahlung einzubehalten.

Bitte schicken Sie die Anmeldung sowie eine Kopie des Überweisungsbelegs an:

Stefan Welsch, Elgendorfer Straße 3, D-56410 Montabaur, Germany.

Alternative: Melden Sie sich online an unter

<http://www.alexandertechnique-itm.org/sw-booking-de>

Wichtige Information: Ihre Anmeldung mit allen persönlichen Angaben wird von uns gesammelt. Wir werden diese nutzen, um Sie über weitere ITM-Workshops, Kurse und Veranstaltungen zu informieren. Die Angaben werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Der Veranstalter hat das Recht, die Anmeldung nicht anzunehmen oder zu stornieren.