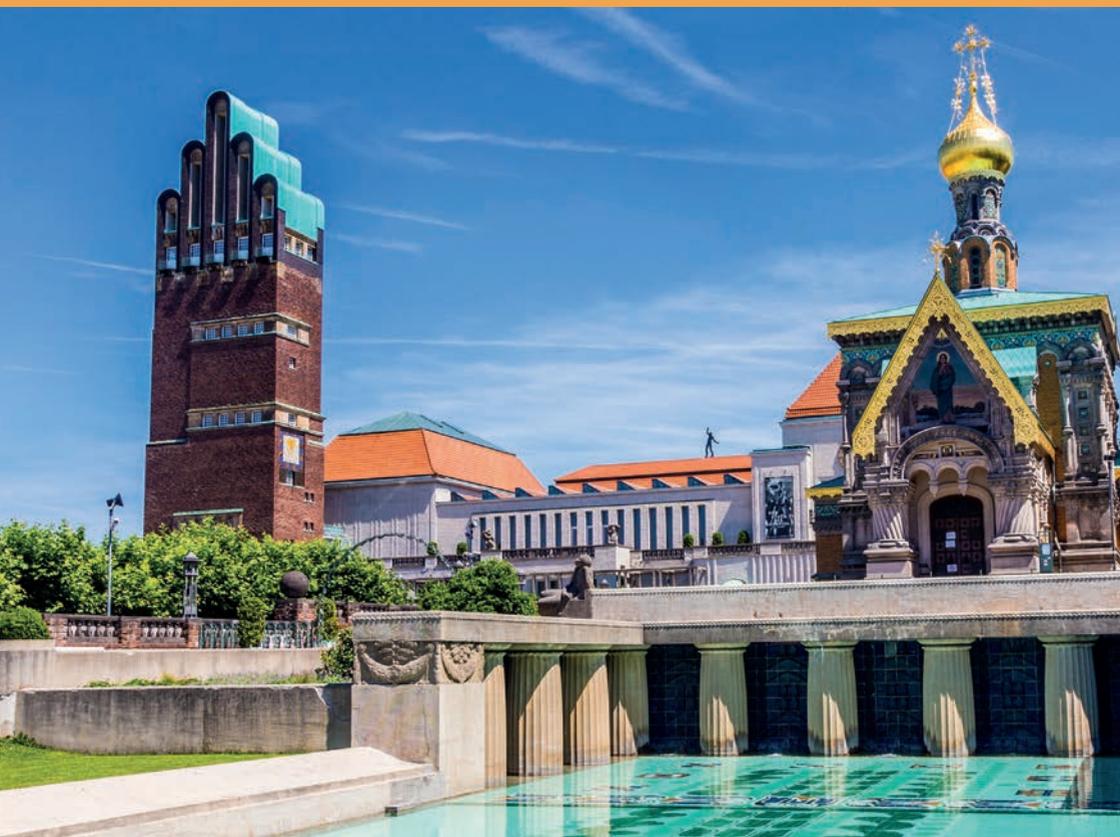


# ALEXANDER-TECHNIK

mit Don Weed



ITM Sommer-Workshop 2019

DARMSTADT

5. – 9. Juli

# Sommer-Workshop 2019 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.

Seit ihren Anfängen zu Beginn des 20. Jahrhunderts ist die ITM Alexandertechnik dazu genutzt worden, Probleme zu beheben sowie einfachere Lösungswege als diejenigen zu finden die wir bisher beschritten haben. Dieser Workshop soll die Teilnehmenden beim Umsetzen der Prinzipien und Denkansätze Alexanders begleiten und anleiten und ihnen gleichzeitig 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 selbst 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, Fragen zu stellen und zu lernen.



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 alle

- 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."*



## Veranstaltungsort



Der ITM Sommer-Workshop findet in 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 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 kennen gelernt und bin glücklicher."*

## Über Don Weed

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



**Dr. Donald L. Weed** studierte die Alexandert-Technik von 1971-1973 bei Marjorie Barstow (einer Schülerin Alexanders) sowie bei einer Reihe weiterer Lehrer, v.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 der Alexandertechnik tätig. Von 1985 -1992 war Don Weed für die Organisation der Sommerkurse in Lincoln (Nebraska) verantwortlich, die dort unter Leitung von Marjorie Barstow stattfanden. Dieser ITM-Sommerworkshop hat Marjorie Barstows Kurse zum Vorbild. Dons große Erfahrung als Schauspieler, Sänger, Regisseur und Performance Coach bildet die Grundlage seiner „Performance Workshops“, die er in den USA und Europa hält. Des Weiteren hat Don Weed als Doktor der Chiropraktik umfangreiches Wissen und Erfahrung mit der Funktionsweise des menschlichen Körpers in Bewegung erlangt.

### **Ausbildung zum Lehrer (Dauer 4 Jahre)**

Don hat einen Ausbildungskurs entwickelt, der sich aus mehreren spezifischen Modulen zusammensetzt. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der individuellen Weiterentwicklung der Teilnehmer und eignet sich besonders für diejenigen, die Alexanders Erkenntnisse intensiver betrachten möchten. Die ersten Module stellen den Teilnehmern das Wissen zur Verfügung, das sie benötigen um sich Alexanders Erkenntnisse anschließend selbständig erarbeiten zu können. Der Ausbildungskurs dauert insgesamt 4 Jahre. Nach bestandener Prüfung ist man „Lehrer/Lehrerin der Interactive Teaching Method for the teaching the FM Alexander Technique“. 2012 begann Don Weed einen Ausbildungskurs für Trainer (Ausbilder). Erfolgreiche Absolventen dieses Ausbildungskurses unterstützen Don Weed seit 2016 beim ITM-Lehrer-Ausbildungskurs. Der nächste ITM-Lehrer-Ausbildungskurs beginnt im September 2020.

# Information zur Anmeldung + Unterkunft

	Kursgebühr	Frühbucherrabatt
Bei Anmeldung bis zum 24. Mai 2019 gewähren wir eine Ermäßigung	€ 450	€ 420
Ermäßigte Kursgebühr für Schüler und Studenten*	€ 395	€ 375
Kurzbesucher pro Block**	€ 60	€ 56

\* 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.

\*\* Ein Block kann z.B. ein Vormittag, ein Nachmittag oder ein Abend sein.  
(Als Beispiel: die Teilnahme an einem Vormittag und einem Abend würde € 120 kosten.)

## 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 21. Juni 2019 überwiesen sein.

## Rücktrittsklausel

Wenn Sie Ihre Anmeldung nach dem 1. Juni 2019 zurückziehen, müssen wir aus organisatorischen Gründen 200 € einbehalten.

## Überweisung an:

Stefan Welsch IBAN: DE38 5735 1030 0180 2362 59 BIC: MALADE 51 AKI

Vermerk: Sommer-Workshop 2019 + Ihr Name!!!

## Überweisung des Gesamtbetrages bis spätestens 21. Juni 2019

Achtung: Frühbucherrabatt nur bei Überweisungseingang des Gesamtbetrages bis 24. Mai 2019

# Unterricht

	Freitag 5. Juli	Samstag 6. Juli	Sonntag 7. Juli	Montag 8. Juli	Dienstag 9. Juli
Vormittag		9:00 - 13:00	9:00 - 13:00	9:00 - 13:00	9:00 - 13:00
Nachmittag	Anmeldung 16:30 - 18:30	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: +49 172 77 19 348

Online booking: <https://www.itmalexandertechnique.org/germany-summer-workshops>  
[www.itmalexandertechnique.org](http://www.itmalexandertechnique.org) und [www.at-itm.de](http://www.at-itm.de)

Fotos: Johanna Hillmann & Stefan Welsch.

# Anmeldung

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

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

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 von ..... EUR habe ich an folgende Bankverbindung überwiesen:

Stefan Welsch, IBAN: DE38 57351030 0180236259 BIC: MALADE 51 AKI

(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

<https://www.itmalexandertechnique.org/germany-summer-workshops>

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.