ALEXANDER-TECHNIK

mit Don Weed

ITM Sommer-Workshop 2020

Maibach Taunus

10. – 14. Juli

Sommer-Workshop 2020 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 interessante Menschen kennen gelernt und bin glücklicher."

Veranstaltungsort

Das Seminarhaus liegt am Rande der hügligen Region des Taunus, ca. 40 km nördlich von Frankfurt/M entfernt. Das ehemalige Hotel im Landhausstil steht am Rande des romantischen und völlig ruhig gelegenen Ortes Maibach. Die umgebenden Wälder sowie das Naturdenkmal Eschbacher Klippen laden zu ausgiebigen Wanderungen ein.

Buchungen:
Buchungen bitte per Email mit Angabe von Postadresse, Zimmerwunsch, Aufenthaltsdauer und Quittungswunsch direkt an: info@maibacher-schweiz.de

Übernachtung pro Person & Nacht:	
Einzelzimmer	39 €
Doppelzimmer	29 €
Mehrbettzimmer (4-7 Personen)	21 €
Mehrbettzimmer (4-9 Personen + Gemeinschaftsbad)	16 €
Eigenes Zelt oder Wohnmobil	14 €
Aufpreis für Bettwäsche und Handtuch einmalig	7 €

Verpflegung pro Person und Tag:	
Vegetarische Biovollwertkost, alles frisch zubereitet, beinhaltet drei Mahlzeiten, sowie Kaffee und Teepausen mit Obst	32 €
Seminarteilnehmer ohne Übernachtung und Verpflegung, tägl. Nutzungspauschale	12 €

Bitte Hausschuhe mitbringen, das Haus darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

Zahlung per Überweisung:
Bankverbindung
Inhaber: Maibacher Schweiz e.V.
Volksbank Butzbach
IBAN: DE76 5186 1403 0002 0636 03
BIC: GENODE51BUT

Adresse:
Maibacher Schweiz
Alt Maibach 12
35510 Butzbach-Maibach
Tel: 0049 (0)6081 443517
Anfahrt:
http://maibacher-schweiz.de/maianfahrt.html

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 29. Mai 2020 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

Siehe im Innenteil unter Veranstaltungsort

Anmeldung

Ihre Anmeldung wird mit Eingang der Kursgebühr wirksam.
Die gesamte Kursgebühr muss bis Freitag, den 26. Juni 2020 überwiesen sein.

Rücktrittsklausel
Wenn Sie Ihre Anmeldung nach dem 5. Juni 2020 zurückziehen, müssen wir aus organisatorischen Gründen 200 € einbehalten.

Überweisung an:
Christina Meier, IBAN: DE02 5505 0120 1025 1160 60, BIC: MALADE51MNZ, Sparkasse Mainz
Vermerk: Sommer-Workshop 2020 + Ihr Name!!!

Überweisung des Gesamtbetrages bis spätestens 26. Juni 2020

Achtung: Frühbucherrabatt nur bei Überweisungseingang des Gesamtbetrages bis 29. Mai 2020

Unterricht

	Freitag 10. Juli	Samstag 11. Juli	Sonntag 12. Juli	Montag 13. Juli	Dienstag 14. 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,
Christina Meier, Fuchshohl 22, 60431 Frankfurt
eMail: denkinbewegung@gmx.de
Mobil: +49 (0)163 1484794

Online booking: https://www.itmalexandertechnique.org/germany-summer-workshops
www.itmalexandertechnique.org und www.at-itm.de

Fotos: Johanna Hillmann & Stefan Welsch.

Anmeldung

Titel _____ Name _____

(Bitte den Namen so schreiben, wie er auf dem Namenschild 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

Im Seminarhaus _____

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:
Christina Meier, IBAN: DE02 5505 0120 1025 1160 60, BIC: MALADE51MNZ, Sparkasse Mainz
(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:
Christina Meier, Fuchshohl 22, 60431 Frankfurt
Alternative: Melden Sie sich online an unter
https://www.itmalexandertechnique.org/germany-summer-workshops

Wichtige Imformation: 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.