

# Interaktive Unterrichtsmethode (ITM)

für die Alexander-Technik

## 11. Sommer-Workshop in Deutschland

22.-26. August 2014

mit **Don Weed**

Mit der Alexander-Technik können wir Gewohnheiten durchbrechen und neue Horizonte entdecken.

Sie ermöglicht uns Veränderung sowohl auf mentaler als auch auf körperlicher Ebene.

Wir können lernen, die Herausforderungen unseres Lebens besser und leichter zu meistern, unsere Ziele und Träume effektiver zu verwirklichen und mit Problemen sinnvoller umzugehen.

Wir lernen uns selbst besser kennen und lernen, uns sinnvoller und somit effektiver und gesünder zu bewegen.



*"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 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 Teilnehmern 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 und Erfahrungsaustausch mit allen Teilnehmern.

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

*"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."*



## 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 (Arndtstr.6) statt.



## Unterrichtsplan

	Fr. 22.	Sa 23.	So. 24.	Mo. 25.	Di. 26.
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. 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.

### 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 12. Juli 2014 gewähren wir eine Ermäßigung von 30 €.**

Ihre Anmeldung wird mit Eingang der Kursgebühr wirksam.

### Rücktrittsklausel

Wenn Sie Ihre Anmeldung nach dem 26. Juli 2014 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, Elgendorfer Str. 3  
D-56410 Montabaur, Tel: +49 (0)172 - 77 19 348  
e-mail: stefan@welsch-itm.de**

Überweisung an:

**Stefan Welsch**

**IBAN: DE49 57051001 0180236259 BIC: MALA DE 51 BMB**

**Vermerk: Sommer-Workshop 2014**

**www.alexandertechnik-itm.org und www.at-itm.de**

## ANMELDUNG

**Ja, ich möchte am ITM Sommer-Workshop in Darmstadt Eberstadt, Deutschland vom 22.-26. August 2014 teilnehmen**

- Kursgebühr 450 €  
 Gebühr für Schüler und Studenten 375 €

**Bei Anmeldung bis zum 12. Juli 2014 gewähren wir eine Ermäßigung von 30 €.**

**Kursprache ist Englisch**

Die Kursgebühr von .....€ habe ich auf das Konto Stefan Welsch

**IBAN: DE49 57051001 0180236259  
BIC: MALA DE 51 BMB  
überwiesen.**

Name .....

Adresse .....

Tel. ....

E-mail .....

Unterschrift .....