

# ALEXANDER-TECHNIK



ITM Sommer-Workshop 2025  
Kloster Höchst/Odenwald  
18.–22. Juli

# Sommer-Workshop 2025 mit der Interaktiven Unterrichtsmethode

Die ITM Alexander-Technik ist eine äußerst wirksame Methode, um sich persönlich zu verändern. Mit ihrer Hilfe können wir dauerhaft unsere körperliche und mentale Leistungsfähigkeit steigern sowie unsere Koordination und unser Wohlbefinden bei Tätigkeiten des Alltags, aber auch bei spezifischeren Aktivitäten wie z.B. Musizieren, Tanzen oder Sport verbessern.

Seit ihren Anfängen zu Beginn des 20. Jahrhunderts hat die Alexander-Technik dazu beigetragen, Probleme zu beheben sowie einfachere Lösungswege aufzuzeigen als diejenigen, die wir bisher beschritten haben. In diesem Workshop werden die Teilnehmenden beim Umsetzen von Alexanders Prinzipien und Denksätzen begleitet und angeleitet. Gleichzeitig bleibt viel Freiheit für Inspiration und den individuellen Lernprozess.

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



*„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.“*

Vier ITM Trainer:innen, Christina Meier, Dalia Jasiukeviciene, Adrian Bourner und Stefan Welsch, werden den Sommer-Workshop leiten und durch ein Team von ITM Lehrer:innen unterstützt.



Während des Sommer-Workshops wird Unterricht sowohl in der großen Gruppe als auch in kleinen, persönlicheren Gruppen angeboten. Das gibt den Teilnehmenden viele Möglichkeiten, den Unterricht anderer aktiv mitzuerleben,

Fragen zu stellen und das Lernen zu vertiefen. Zudem wirkt das Zusammensein als Gruppe, innerhalb derer sich jede:r für Alexander und dessen Erkenntnisse interessiert, als Katalysator für den Lernprozess.

Der Workshop ist offen

- für Neueinsteiger:innen;
- für Menschen, die bereits Erfahrung mit der Alexander-Technik haben und diese gerne vertiefen möchten;
- für Lehrer:innen oder Auszubildende der Alexander-Technik, die sich der Herausforderung neuer Sichtweisen stellen und sich mit diesen auseinandersetzen möchten.

Welcher Art Ihr Hintergrund auch sein mag:

Wir freuen uns, Sie auf dem Workshop begrüßen zu dürfen.

*„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.“*



# Don Weed & die ITM

*„Witzig, weise, einfühlsam –  
Don hat es geschafft, das  
Beste in jedem hervorzubringen.“  
„...ein inspirierender Lehrer,  
der einen ermutigte, sich  
nicht selbst zu beschränken.“*



**Donald L. Weed, D.C.**  
(1950–2022)

Dr. Donald L. Weed studierte die Alexander-Technik von 1971–1973 bei Marjorie Barstow (einer Schülerin Alexanders) sowie bei einer Reihe weiterer Lehrer:innen, v.a. Margaret Goldie und Frank Pierce Jones. Seine professionelle Arbeit als Lehrer der Alexander-Technik begann er im Jahr 1975. Don entwickelte einen einzigartigen Ansatz, die Arbeit von F.M. Alexander zu unterrichten, indem er seine Erkenntnisse aus dem sorgfältigen Studium von Alexanders Schriften mit seinem tiefen Wissen über Anatomie, moderner Pädagogik und Persönlichkeitsentwicklung kombinierte.

1993 gründete Don die Interaktive Unterrichtsmethode (ITM) mit dem Ziel, Lehrer:innen in diesem außergewöhnlichen Unterrichtsansatz auszubilden. Die ITM ist heute ein internationales Netzwerk von ausgebildeten Lehrer:innen, die Alexanders Arbeit zum Zwecke der kontinuierlichen Verbesserung und der persönlichen Entwicklung unterrichten.

Don hat zudem einen vierjährigen Ausbildungskurs entwickelt, der sich aus mehreren, spezifischen Modulen zusammensetzt. Die ersten Module stellen den Teilnehmenden Wissen zur Verfügung, das sie benötigen, um Alexanders Erkenntnisse selbständig zu erarbeiten. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der individuellen Weiterentwicklung der Teilnehmer:innen und eignet sich besonders für diejenigen, die sich mit Alexanders Erkenntnissen intensiver beschäftigen möchten.

Darüber hinaus unterrichtete Don von 2012 bis zu seinem Tod einen Advanced Teachers' Training Course für ITM Lehrer:innen. Die ITM Trainer:innen, die diesen Kurs erfolgreich absolviert haben, sind nun für die weitere Ausbildung der Lehrer:innen verantwortlich. Die ITM Trainer:innen leiten überdies alle ITM Sommer-Workshops.

# Veranstaltungsort



Südlich von Frankfurt am Main und östlich von Darmstadt liegt Höchst im Odenwald im Bundesland Hessen, an der Grenze zu Bayern. Umgeben von der Burg Breuberg und der Veste Otzberg liegt die Jugendherberge Kloster Höchst inmitten der reizvollen Landschaft des hessischen Odenwaldes. Das Gebäude ist auf dem Grundriss eines ehemaligen Augustinerinnenklosters errichtet, wurde seit 1962 von der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau als Jugendbildungsstätte betrieben und ist seit 2025 Teil der DJH Jugendherbergen Hessen.

Das weitläufige Außengelände bietet viel Raum für Aktivitäten und Entspannung. In einer Höhenlage von 200 bis 400 m laden herrliche Mischwälder mit gut markierten Wanderwegen zu erholsamen Wanderungen ein. Hinweise auf eine sehr frühe Besiedlung des Höchster Raumes bilden zahlreiche Hügelgräber in den umliegenden Wäldern.

Die Jugendherberge liegt mitten im Grünen und ist doch verkehrsgünstig und zentral gelegen. Mit dem Auto oder der Odenwaldbahn ist es von Frankfurt am Main aus in weniger als einer Stunde erreichbar. Bahnreisende fahren bis Bahnhof Höchst/Odw. Der Fußweg von dort zum Kloster beträgt ca. 10 Minuten.

## Adresse:

Jugendherberge Kloster Höchst  
Kirchberg 3  
64739 Höchst im Odenwald  
Telefon: 06163-9330-0  
(Der Parkplatz befindet sich in der Frankfurter Straße 16.)

## Weitere Informationen unter:



## Informationen zu Anmeldung & Unterkunft

Workshop-Teilnahme	Übernachtungsgast EZ mit Dusche & WC / Etagedusche (4 Nächte)	Übernachtungsgast DZ mit Dusche & WC / Etagedusche (4 Nächte)	Tagesgast (4 Tage)
	Der Preis beinhaltet Kursgebühr, Übernachtung und Verpflegung		Der Preis beinhaltet Kursgebühr und Verpflegung inkl. Abendessen
regulär	897,20 € / 873,20 €	857,20 € / 833,20 €	626,00 €
mit Frühbucher- rabatt (bei Bezahlung bis 4. Mai 2025)	867,20 € / 843,20 €	827,20 € / 803,20 €	596,00 €
ermäßigt*	837,20 € / 813,20 €	797,20 € / 773,20 €	566,00 €
Kurz- besucher:innen 1-3 Tage	244,30 € / 238,30 € (pro Nacht)	234,30 € / 228,30 € (pro Nacht)	176,50 € (pro Tag)

\* Limitiertes Kontingent an Ermäßigungen für Schüler:innen und Studierende bei Teilnahme am gesamten Workshop. Bitte das Ausbildungsinstitut sowie den Studiengang im Anmeldeformular angeben.

### Anmeldung & Rücktrittsklausel

Ihre **Anmeldung inkl. Überweisung des Gesamtbetrags** muss bis spätestens **19. Mai 2025** erfolgen.

**Eine spätere Anmeldung ist je nach Verfügbarkeit noch möglich.**

Der **Frühbucherrabatt** gilt nur bei Eingang des Gesamtbetrags **bis 4. Mai 2025**.

Bei **Rücktritt** nach dem **19. Mai 2025** müssen wir aus organisatorischen Gründen 50% des Gesamtbetrags einbehalten, bei Rücktritt nach dem **6. Juli 2025** sogar 80%.

### Überweisung

**Überweisung des Gesamtbetrags bis spätestens 19. Mai 2025 bitte an folgende Bankverbindung:**

**Stefan Welsch**, IBAN: DE38 5735 1030 0180 2362 59, BIC: MALADE51AKI, Sparkasse Westerwald-Sieg

Vermerk: Sommer-Workshop 2025 + **Ihr Name**

## Unterricht

	Freitag 18. Juli	Samstag 19. Juli	Sonntag 20. Juli	Montag 21. Juli	Dienstag 22. Juli
Vormittag		9:00 – 13:00	9:00 – 13:00	9:00 – 13:00	9:00 – 13:00
Nachmittag	Registrierung 16:30 – 18:00	15:30 – 18:30	15:30 – 18:30		
Abend	18:00 Begrüßung 18:30 Abendessen 19:30 Einführung und Unterricht			Scheduled Performance Time 18:30 – 22:15	

### Aufbau

Der Unterricht findet auf Deutsch und auf Englisch statt – je nach Bedürfnissen und Sprachkenntnissen der Teilnehmenden und Lehrer:innen. Der Aufbau des Sommer-Workshops macht es möglich, dass Anfänger:innen und erfahrenere Schüler:innen genauso wie Lehrer:innen und Auszubildende der Alexander-Technik vom Unterricht profitieren können. Ebenso erlaubt die zugrunde liegende Flexibilität, dass Kursteilnehmer:innen nur Teile des Workshops mitmachen. Wir empfehlen aber sehr, am ganzen Kurs teilzunehmen, da der Lernzuwachs 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:innen unterschiedlich viel Erfahrung in der Alexander-Technik mitbringen.

### Weitere Informationen finden Sie unter:



<http://at-itm.de/category/veranstaltungen/> oder



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

# Kontakt

---

**Bitte wenden Sie sich bei Fragen an:**

**ITM Germany Summer Workshop**

Stefan Welsch, Elgendorfer Str. 3, 56410 Montabaur

eMail: stefan@welsch-itm.de

Mobil: +49 172 77 19 348



**Online-Buchung unter:**



<https://events.guestoo.de/itm-deutschland>

**Überweisung des Gesamtbetrags bis spätestens 19. Mai 2025.**