

ALEXANDERTECHNIK



ITM Sommer-Workshop 2023
21.7. - 25.7. in Fulda

Sommer-Workshop 2023 mit der Interaktiven Unterrichtsmethode

Die ITM Alexandertechnik 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 Alexandertechnik 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 Denkansätzen 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.“



Drei Trainer:innen, Christina Meier, Adrian Bournier und Stefan Welsch, werden den Sommer-Workshop 2023 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 Alexandertechnik haben und diese gerne vertiefen möchten;
- für Lehrer:innen 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 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 Alexandertechnik 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 Alexandertechnik 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



Der ITM Sommer-Workshop findet im Priesterseminar in der schönen Barockstadt Fulda statt. Fulda liegt zentral in der geografischen Mitte Deutschlands zwischen Kassel und Frankfurt. Die Stadt ist hervorragend an das Autobahn- und Schienennetz angebunden.

Der Grundstein für die Stadt Fulda und die Besiedlung der Region wurde im Jahre 744 gelegt, als Sturmius im Auftrag des angelsächsischen Missionars Bonifatius das Benediktinerkloster Fulda gründete. Aber nicht nur der christliche Glaube prägt die Geschichte der Stadt, sondern auch die Architektur des Barock. So verfügt Fulda rund um Dom, Orangerie und Stadtschloss über das größte zusammenhängende Barockviertel in Deutschland und zieht jährlich mehr als 300.000 Touristen an.

Das Priesterseminar, der Veranstaltungsort des ITM Sommer-Workshops, liegt in der Stadtmitte, 15 Minuten fußläufig vom ICE-Bahnhof entfernt (durch den Schlossgarten). In unmittelbarer Nähe befinden sich auch das Naherholungsgebiet Fulda-Aue und das Freibad Rosenau.

Adresse:

Bischöfliches Priesterseminar Fulda
Eduard-Schick-Platz 5
36037 Fulda



Information zu Anmeldung & Unterkunft

	Kursgebühr	Frühbucherpreis
Bei Anmeldung bis zum 5. Juni 2023 gewähren wir den Frühbucherrabatt	480 €	450 €
Ermäßigte Kursgebühr für Schüler:innen und Studierende*	420 €	400 €
Kurzbesucher:innen pro Block**	70 €	65 €

Die Kursgebühr beinhaltet 19% MwSt.

ACHTUNG: Übernachtung und Verpflegung sind NICHT in der Kursgebühr enthalten und werden von der Verwaltung des Priesterseminars Fulda direkt abgerechnet.

* Es gibt nur eine limitierte Anzahl an ermäßigten Plätzen für Studierende. 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 € 140 kosten.)

Anmeldung & Rücktrittsklausel

Ihre Anmeldung wird mit einer Anzahlung von 250 € wirksam. Die **gesamte Kursgebühr** muss spätestens am **19. Juni 2023** eingegangen sein. Sollten Sie Ihre Anmeldung nach dem 19. Juni 2023 zurückziehen, müssen wir aus organisatorischen Gründen 250 € einbehalten.

Der **Frühbucherrabatt** gilt nur bei Eingang des Gesamtbetrags **bis 05. Juni 2023**.

ACHTUNG: Anmeldung nur online unter

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

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

Überweisung an:

Stefan Welsch, IBAN: DE38 5735 1030 0180 2362 59, BIC: MALADE51AKI, Sparkasse Westerwald-Sieg
Vermerk: Sommer-Workshop 2023 + Ihr Name

Überweisung des Gesamtbetrags bis spätestens 19. Juni 2023.

Unterbringung

Die Unterbringung kann im Priesterseminar Fulda erfolgen (Tagungspauschale 1). Ansonsten gilt die Tagungspauschale 2 (ohne Übernachtung).

Preise Verpflegung/Unterkunft:

Tagungspauschale 1:

Vollverpflegung & Übernachtung

pro Nacht

Einzelzimmer Erwachsene:r	85 €
Getränke, Kekse/Kuchen	10–20 €
gesamt	95–105 €

Einzelzimmer Jugendliche:r bis 18 J.	39 €
Getränke, Kekse/Kuchen	10–20 €
gesamt	49–59 €

gesamter Workshop

Einzelzimmer Erwachsene:r	340 €
Getränke, Kekse/Kuchen	70 €
gesamt	410 €

Einzelzimmer Jugendliche:r bis 18 J.	156 €
Getränke, Kekse/Kuchen	70 €
gesamt	226 €

Tagungspauschale 2:

Tagesverpflegung & ohne Übernachtung

pro Tag

alle Personen	26–30 €
---------------	---------

gesamter Workshop

alle Personen	138 €
---------------	-------

Die gewählte Tagungspauschale bitte bei der **Anmeldung mit angeben**, sie wird über uns **gebucht**. Die **Kosten für Verpflegung und Übernachtung sind NICHT in der Kursgebühr enthalten** und werden von der Verwaltung des Priesterseminars Fulda direkt abgerechnet.

Adresse:

Bischöfliches Priesterseminar Fulda
Eduard-Schick-Platz 5

36037 Fulda

Telefon: 0661–87230

www.priesterseminar-fulda.de

Unterricht

	Freitag 21. Juli	Samstag 22. Juli	Sonntag 23. Juli	Montag 24. Juli	Dienstag 25. Juli
Vormittag		9:00 – 13:00	9:00 – 13:00	9:00 – 13:00	9:00 – 13:00
Nachmittag		15:30 – 18:30	15:30 – 18:30		
Abend	18:00 Begrüßung 19:00 Abendessen 20:00 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 Alexandertechnik 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 Alexandertechnik mitbringen.

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-Buchung unter:

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

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

