

Berufsbegleitende Fortbildung in Alexander-Technik

Januar 2011 – November 2012

Ziel der Fortbildung:

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die sich intensiver mit der Alexander-Technik beschäftigen möchten, um sie für sich im persönlichen und beruflichen Tätigkeitsfeld einsetzen zu können.

Sie eignet sich besonders für Menschen, die im künstlerischen, pädagogischen, medizinischen oder therapeutischen Bereich arbeiten.

Ziel ist es, mit den Mitteln der Alexander-Technik alltägliche Aufgaben und Herausforderungen erfolgreicher zu meistern, indem die Qualität der körperlichen und der mentalen Ausrichtung verbessert wird.

Das heißt ganz praktisch mehr Leichtigkeit und Effizienz in der eigenen Bewegungskoordination zu entwickeln sowie mehr Präsenz, inneren Raum und Klarheit im Kontakt sich selbst und der Arbeit zu finden. Die Fähigkeit sich und andere in ihrem Gebrauch wahrzunehmen wird geschult und verfeinert und damit auch das Erkennen von Gewohnheiten, die den Fluss einer Bewegung stören oder eine Handlung bzw. Fertigkeit in ihrer Qualität mindern. So können belastende Abläufe in körperlichen Aktivitäten oder mentalen Vorgängen, die oft zu Verspannungen oder Erschöpfung führen, zunehmend bewusst unterbunden und verändert werden. Die Teilnehmer lernen wie sich durch Anweisungen eine lebendige und gelöste Ausrichtung entfalten kann und wie sie diese auf die verschiedensten Bereiche ihres Lebens anwenden können.

Elemente aus Yoga, Spiraldynamik und Bewegungsimprovisation werden das klassische Arbeiten mit der Alexander-Technik ergänzen.

Im Alltag kann das folgende Fragestellungen berühren:

- Wie gestalte ich meinen Arbeitstag ohne mich am Abend völlig erschöpft zu fühlen?
- Wie verankere ich mich in mir selbst, wenn ich vor einer Herausforderung stehe?
- Wie gehe ich mit Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen um?
- Was tun bei Lampenfieber?
- Wie halte ich einen Vortrag ohne am Ende heiser oder angespannt zu sein?
- Wie achte ich bei einer physisch oder psychisch anstrengenden Arbeit gut auf meinen Körper und mein inneres Gleichgewicht?

Verlauf der Fortbildung:

Das erste Fortbildungsjahr dient in erster Linie dem persönlichen Entwicklungsprozess sowie dem eingehenden Studium und der Praxis der Alexander-Prinzipien. Neben dem kontinuierlichen theoretischen und praktischen Vertiefen der Inhalte, lässt das Curriculum auch Raum für persönliche Fragestellungen.

Im zweiten Jahr kommen vermehrt Aspekte der Fremdwahrnehmung hinzu sowie die Erarbeitung der spezifischen Anwendung der Alexander-Prinzipien im privaten oder beruflichen Kontext.

Arbeitsformen:

Regelmäßige Einzelarbeit mit Lehrern aus dem Fortbildungsteam, Gruppenarbeit, Selbstexploration, Theorie, Literaturstudium, Impulsreferate, Themenrunden, Spiele, Selbsterfahrung, Supervision

Abschluss:

Die Fortbildung endet mit der Präsentation einer Projektarbeit (Verständnis der Alexander-Technik in eigenen Worten/persönliche Erfahrungen) und wird nach erfolgreicher Teilnahme an allen Modulen durch eine Teilnahmebescheinigung bestätigt.

Einführungskurse:

Fr. 2. Juli 10 15 – 18 Uhr (30 Euro)
Fr. 15. Oktober 10 15 – 18 Uhr (30 Euro)
Fr. 3. Dezember 15 – 18 Uhr (30 Euro)

Dauer: 2 Jahre, 332 Stunden

Kosten:

Gesamte Fortbildung: 24 Monatsraten zu 165,- Euro (3.960,- Euro gesamt),
Wochenendmodul: 210,- Euro, Intensivwoche: 560,- Euro

Kündigungsfrist: 3 Monate zum 3. des Monats

Modulare Belegung: Die Module Jan – Sept. 11 können nach Absprache auch einzeln belegt werden.

Termine 2011

28. - 30. Januar (WE)

Praktische und theoretische Einführung in die Prinzipien der Alexander-Technik

Erstes Eintauchen in die Arbeits- und Wirkungsweise der Alexander-Technik

5. - 12. März (Intensivwoche)

Den Körper wahrnehmen, begreifen, durchdenken

Erfahrbare Anatomie als Basis für eine gut balancierte, effiziente Koordination von Kopf, Hals und Rumpf

20. - 22. Mai (WE)

„Inhibition“: Innehalten – In sich Ruhen – Ankommen

Unerwünschte Muster erkennen, sie durch „Inhibition“ an ihrem Wiederholen hindern und Raum für neue Möglichkeiten schaffen

1. - 3. Juli (WE)

„Giving Directions“: What you think is what you get!

Die Kraft der Gedanken zur Ausrichtung der eigenen psycho-physischen Koordination einsetzen und entdecken, wie Gedanken den Körper neu organisieren können und das gesamte Wohlergehen fördern

3. - 9. Sept. (Intensivwoche)

„Use of the Self“ – der Gebrauch des Selbst

Was verstehen wir unter Selbst? „Wer“ ist das Gewohnheitstier in uns, wie steuert sich unser Verhalten? Wie gelingt es uns innerlich frei zu werden und zu wählen? Modellvorstellungen zum Selbst/Selbstkonzepte/Selbsterfahrung

21. - 23. Oktober (WE)

Den Körper erfahren, begreifen, durchdenken

Erfahrbare Anatomie zur Koordination der Extremitäten Arme und Beine

25. – 27. November (WE)

Die Macht der Gewohnheit

Wie entstehen Gewohnheiten? Musterbildung und Lernen aus neurophysiologischer Sicht

Zeiten:

Wochenenden:

Fr 15 – 19 Uhr

Sa 9 – 19 Uhr

So 9 – 13 Uhr (16 Std.)

Intensivwochen:

Sa 15 – 19 Uhr

So bis Do 9 – 18 Uhr

Fr 9 – 13 Uhr (43 Std.)

Insgesamt: 332 Std. (166 pro Jahr)