

„Seit ich die AT kenne, kann ich Passagen klettern, an denen ich vorher verzweifelt bin. Die AT hilft mir auch als innere Haltung bei Konflikten: wenn ich meinen Rücken lang und weit denke, sehe ich plötzlich neue Wege“

Philipp Späth,
Politikwissenschaftler M.A.
Hobbykletterer



„Die AT gibt uns die Mittel, mit uns selbst in Kontakt zu kommen, alte Wege zu überdenken und neue Entscheidungen zu treffen. Durch bewußtes Ausrichten übernehmen wir Verantwortung für uns selbst und wachsen den eigenen Möglichkeiten entgegen.“

Renate Wehner und Olivia Rohr



Die Ausbildung eignet sich für:

- ▶ Menschen, die im Bereich körperlicher und psychischer Gesundheit tätig sind (wie z. B. Physiotherapeuten, Gymnastik-, Sportlehrer, Psychotherapeuten, Logopäden, sonstige Heilberufe)
- ▶ Menschen, die in der darstellenden Kunst arbeiten (z. B. Musiker, Tänzer, Schauspieler, Sänger, etc.)
- ▶ Menschen, die pädagogisch arbeiten (z.B. Kindergarten, Schule, Erwachsenenbildung)
- ▶ Menschen, die einen Beruf erlernen möchten, der über einen körperorientierten Ansatz tiefgreifende Veränderungs- und Wachstumsprozesse unterstützt.



Ausbildungsumfang:

Die Ausbildung dauert 3 Jahre und umfaßt 1.600 Unterrichtsstunden (ca. 14 Std. wöchentlich sowie zwei Wochenenden pro Halbjahr). Die Ferien orientieren sich an den Schulferien.

Ausbildungsort:

ZAYT • Zentrum für Alexander-Technik,
Yoga und Tanz
Baslerstr. 38, 79100 Freiburg
Telefon und Fax 0761/7073433



Lehrkräfte und Leitung:

▶ Olivia Rohr

Lehrerin der Alexander-Technik seit 1992,
Diplombiologin
Yoga-Lehrerin seit 1989
Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung und Beratung
Weiterbildung in Neuem Tanz
Seit 2000 Assistentin und Ausbilderin in der Alexander-Technik

▶ Renate Wehner

Lehrerin für Alexander-Technik seit 1992
Dipl. Sozialpädagogin
Unterrichtet seit 1989 Neuen Tanz und Contactimprovisation
v. a. bei bewegungs-art Freiburg
Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung und Beratung
Weiterbildung in Spiraldynamik
Seit 2000 Assistentin und Ausbilderin der Alexander-Technik

▶ Gastlehrer:

Die Ausbildung wird durch regelmäßige Besuche von internationalen Gastlehrern und Seniorteachers bereichert. Der Unterricht in Anatomie/Orthopädie wird z.T. von medizinischen bzw. physiotherapeutischen Fachkräften durchgeführt.

Bei Interesse senden wir Ihnen gerne die Bewerbungsunterlagen zu. Sie erreichen uns telefonisch, schriftlich, per Fax oder email.

ZAYT • Olivia Rohr • Renate Wehner
Baslerstr. 38 • 79100 Freiburg
Telefon & Fax 0761/7073433
www.zayt.de • info@zayt.de

Ausbildung in F.M. Alexander-Technik

Die Kunst, Aufgaben gelassen zu meistern



Zentrum für
Alexander-Technik,
Yoga und Tanz

„Meine großartigste Einsicht kam mir nach einer Stunde, in der ich das Gefühl hatte vollkommen integriert Körper- und Geist zu sein, da waren keine Einzelteile mehr.“

Michael Gelb,
Autor des AT-Buches „Körperdynamik“



„Durch die Alexander-Technik machte ich Erfahrungen, die mein Spiel nachhaltig verbessert haben. Zudem erfasse ich viele Probleme meiner Musikstudenten schneller und kann wirkungsvoller Lösungen anbieten.“

Detmar Kurig,
Bassist, SWR Sinfonie Orchester und Musikhochschule Aachen



Die Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche körperorientierte Methode. Sie ermöglicht uns, alltägliche und berufliche Aufgaben besser zu meistern. Der Prozeß erfolgt in kleinen Schritten und führt zu einer Verfeinerung der Wahrnehmung. So können ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster, die sich oft durch Verspannungen, Schmerzen oder einfach durch Beeinträchtigung des Wohlbefindens bemerkbar machen, erkannt und verändert werden. Über das Loslassen ungünstiger Reaktionsmuster sowie eine bewußte gedankliche Ausrichtung finden die Schüler zu einem harmonischen Umgang mit ihrem Körper und sich selbst als Ganzes.

Die AT-Lehrer begleiten diesen Prozeß sowohl mit Worten als auch mit ihren geschulten Händen. Auf diesem Wege verbessert sich die Koordination von Kopf, Hals und Rumpf und das freie Zusammenspiel der Gelenke. Bewegungen werden effizienter, wirken müheloser und präsenter. Die Schüler erleben dies oft als ein In-sich-ruhen oder Einfach-da-sein.

Ziel der Ausbildung

Die dreijährige Ausbildung ist ein intensiver Prozeß persönlicher Entwicklung. Sie erfaßt den Menschen in seinen körperlichen und geistigen Aspekten. Eine überschaubare Klassengröße ermöglicht individuelles Lernen. Nach erfolgreicher Teilnahme sind die StudentInnen befähigt, die Alexander-Technik freiberuflich oder an Institutionen zu unterrichten. Dabei lernen sie als zukünftige/r Lehrer/in die Prinzipien bei sich selbst anzuwenden und den Schülern durch verbale Anleitung und „hands-on-work“ zu vermitteln.

Inhalte der Ausbildung

▶ Arbeit an sich selbst

Ausdifferenzierung der Wahrnehmung von körperlichen und mentalen Vorgängen, Entwicklung eines guten Selbstgebrauchs, Anwendung der AT in einfachen und komplexeren Handlungen wie z. B. Gehen, Stehen, Radfahren, Instrument spielen, freie Bewegung und Yoga

▶ Theoretische und praktische Vermittlung der AT-Prinzipien

Gebrauch und Funktion, Macht der Gewohnheit, Einschätzung der Sinneswahrnehmung, Stoppen durch Innehalten, Direktiven geben, Zielverhalten

▶ Hands-on-work

Schulung der Hände als Wahrnehmungsinstrument (Koordination, Balance, Spannung) und zur Vermittlung der Ausrichtung

▶ Theorie

Primär- und Sekundärliteratur zur Alexander-Technik, ergänzende Literatur

▶ Anatomie

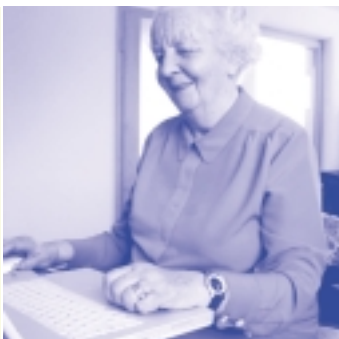
Erfahrbare Anatomie in für die AT-relevanten Ausschnitten (Skelett, Muskulatur, Neurophysiologie der Bewegung, Biomechanik, etc.)

▶ Orthopädie

in AT-relevanten Ausschnitten wie z. B. Pathologie der Wirbelsäule und der Gelenke sowie Problemkreis Rückenschmerzen

▶ Psychologie und Philosophie

Modellvorstellungen über das Zusammenspiel von Psyche und Körper, Theorie der Kommunikation und Interaktion als Entfaltungshilfen für die Wahrnehmung, Selbsterfahrungswochenenden



„Ich bin befreit vom Leistungsdruck und gebe durch eine wohlwollendere Einstellung mir selbst gegenüber meiner Kunst einen besseren Nährboden. Sie gibt mir Mittel an die Hand, um sicher und präsent auf der Bühne zu sein.“

Sybille Märklin, Flamencotänzerin



„Die AT berührt alle Teile meines Lebens: Von der einfachen Handlungsbeobachtung über das Verständnis der Zusammenhänge von körperlichen und geistigen Prozessen bis hin zu grundsätzlichen Einstellungen zu Werten wie Leistung und Erfolg.“

Jörg Hoffmann,
Flamencogitarrist, Komponist

