



## Awareness: Das Lernen ins Leben tragen Alexander-Technik-Workshop mit Tommy Thompson (USA)

Menschen aus den verschiedensten Lebensbereichen fragen mich immer wieder (in Abwandlung) folgendes: „Wenn ich Dein Studio verlasse, fühle ich mich großartig! Ich mache die wunderbare Erfahrung, ich zu sein – jenseits dessen, was ich normalerweise als ich-sein erlebe. Mir gefällt diese Erfahrung und ich mag sie behalten. Allerdings verblasst diese Erfahrung und stufenweise kehre ich zu dem zurück, was ich zuvor war. Wie kann ich lernen, diese Erfahrung selbst wieder zu finden?“

Die Antwort ist natürlich, dass man nicht versuchen soll, etwas zu finden, das – ausser in Deiner lebhaften Erinnerung – nicht länger existiert; eben die neue Erfahrung Deines Seins. Keine Erfahrung ist dafür vorgesehen, zu bleiben. Was bleibt, ist Deine Achtsamkeit auf das Potential (aus der neuen Erfahrung Deines Seins heraus), unabhängig des Wahrscheinlichen (also der gewohnten Erfahrung Deines Seins).

Aber wie kann ich Dir das erklären, sodass Du es leicht verstehst und wie unterrichte ich so, dass die Betonung auf der Achtsamkeit, die aus der Erfahrung geboren wird, liegt? Wie wäre eine derartige Antwort für Dich: „Wenn ich mit Dir arbeite – mit Worten oder mit Berührung – hast Du eine andere Achtsamkeit auf das Potential Deines Seins jenseits Deines gewohnten Verhaltens. Dies lässt Dich eine andersartige Erfahrung machen. Ich verspreche, dass ich Dich in dieser Achtsamkeit lasse, wenn ich meine Hände wegnehme. Du besitzt sie/es. Es ist länger anhaltend als die physischen Veränderungen, die Teil Deiner neuen Erfahrung sind.“ Du hast etwas gelernt und aus diesem Lernen heraus hast Du ein tieferes Verständnis darüber, wer Du bist oder werden kannst.

In diesem Workshop werden wir die Achtsamkeit erforschen, die aus der Erfahrung folgt als ein Mittel, um langanhaltenden Veränderungen zu erzeugen. Wir werden praktisch mit Hands-on arbeiten und mit Demonstrationen. (Kurs Sprache ist Englisch, Übersetzung nach Bedarf)

**Zeit:** Samstag 4. Juni 2015 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 5 Juni 2015 10.00 – 13.00 und 14.030 – 17.30 Uhr

**Ort:** Studio für F.M.Alexander-Technik, Dielmannstr. 1, 60599 Frankfurt  
Das Studio ist vom Bahnhof (und Flughafen) mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar: Strassenbahn 16 bis „Lettigkautweg“ (23 Min.) oder S-Bahn-Linien 1,2,8,9 Richtung Offenbach, Rödermark, Hanau bis „Mühlberg“. (8 Min.) Der Fußweg zum Studio dauert von der Strassenbahn 3-4 Minuten, von der S-Bahn 9-10 Min.

**Kurskosten:** 290 €  
Bis 30. April gibt es einen Frühbucherbonus von -30€

**Einzellektionen:** Tommy gibt am Freitag den 3. Juni Einzelstunden  
30 min kosten 50 €, 45 min kosten 70 €