



The Heart is in Your Hand

Alexander-Technik- Workshop mit Tommy Thompson (USA)

Wußtest Du, dass es in unseren Fingern und Händen Rezeptoren gibt, die mit Gehirnarealen verbunden sind, die für die Übermittlung von Mitgefühl verantwortlich sind? **Oft jedoch** - auch wenn wir als Lehrer nicht bewußt versuchen, durch unsere Berührung eine korrigierende Mitteilung zu machen, fühlt sich die Person korrigiert. Ihre Bindung an ihr Gefühl und ihr Denken, wer sie in einem bestimmten Moment glauben, sein zu müssen (als Antwort auf einen Stimulus), übertrifft die sofortige Akzeptanz der neuen Erfahrung - auch wenn die persönliche Akzeptanz ihrer neuen Erfahrung zu Veränderungen in ihrem Leben führen kann, die sie sich gewünscht haben.

Veränderung dauert selten fort, wenn Selbstverurteilung beteiligt ist. Veränderung ist proportional zum Mitgefühl mit sich selbst und rücktversichert die Schüler, daß sie das Beste getan haben, was sie tun konnten mit dem, was ihnen in diesem Moment zur Verfügung stand.

Wenn wir davon ausgehen, dass bedingungslose Berührung bereits mit den Gehirnarealen für die Weitergabe von Mitgefühl verbunden ist: könnte dann der AT-Lehrer beim Unterrichten nicht dasselbe nicht-urteilende Mitgefühl, das schon im System eingebaut ist, in die Qualität seiner Berührung hineinbringen? Und würde dies nicht ihre Schüler einladen, ihre neue Erfahrung als einen schon existierenden Teil ihrer Identität zu akzeptieren, der weniger fremd für sie ist?

Mit diesen Gedanken als Grundlage werden wir das „Herz“ der Alexander-Arbeit erforschen - durch hands-on Demonstration, Diskussion und verschiedenste interessante Übungen, die ich für Euch entworfen habe und die Ihr in Eurem Unterricht nutzen könnt. So könnt Ihr persönliche Erfahrungen mit dem machen, was die Natur uns geschenkt hat und beabsichtigt.

(Kursprache ist Englisch, Übersetzung nach Bedarf)

Zeit: Samstag 5. Mai 2018 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 6. Mai 2018 10.00 – 13.00 und 14.00 – 17.30 Uhr

Ort: Studio für F.M.Alexander-Technik, Dielmannstr. 1, 60599 Frankfurt
Das Studio ist vom Bahnhof oder 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 8-10 Min.

Kurskosten: 290 €
Bis 31. März gibt es einen Frühbucherbonus von -30€ (= 260 €)

Einzellektionen: Tommy gibt am Freitag den 4. Mai Einzelstunden
30 min kosten 50 €, 45 min kosten 70 €