

# >> Alexander-Technik Intensiv << 08. – 13. August 2016

**Individuelle Zusammenstellung der Angebote:  
Einzellektionen, Gruppenangebote, Alexander Bibliothek,  
Feldforschung, Aqua Alexander-Technik**



>> Alexander-Technik Intensiv << ist von der Programm- und Zeitgestaltung so angelegt, dass es von Darmstädtern in Ihren Berufsalltag integriert werden kann und für Teilnehmer von außerhalb lohnend ist in Darmstadt zu übernachten und am kompletten Programm teilzunehmen.

Aus Einzellektionen und Gruppenangeboten kann sich jeder sein individuelles Programm zusammenstellen.

## **Zeitplan**

### **Montag, 08.08.**

- |               |  |
|---------------|--|
| 08:30 – 09:45 | Einzellektionen á 30 min.  |
| 10:00 – 11:00 | Gruppenangebot: Leichtes Körper- und Bewegungstraining mit Alexander-Technik Prinzipien  |
| 11:15 – 15:30 | Einzellektionen á 30 min.  |
| 16:00 – 18:30 | Gruppenangebot: Woher kommt die Aufrichtung? Aktive Tiefenmuskulatur und flexible Bewegungsmuskulatur; Aktivitäten aus dem Teilnehmerkreis, Feldforschung aktivieren – jeder gestaltet sich seine Intensiv Woche |

## **Dienstag, 09.08.**

- 08:30 – 09:45 Einzellektionen á 30 min.
- 10:00 – 11:00 Gruppenangebot: Leichtes Körper- und Bewegungstraining mit Alexander-Technik Prinzipien
- 11:15 – 15:30 Einzellektionen á 30 min.
- 16:00 – 18:30 Gruppenangebot: Woran halten wir uns fest? Was gibt uns (Schein-) Sicherheit? konstruktiver Umgang mit instabilen Situationen; Aktivitäten aus dem Teilnehmerkreis

## **Mittwoch, 10.08.**

- 08:30 – 09:45 Einzellektionen á 30 min.
- 10:00 – 11:00 Gruppenangebot: Leichtes Körper- und Bewegungstraining mit Alexander-Technik Prinzipien
- 11:30 – 17:00 Einzellektionen **im Jugendstilbad – Aqua Alexander-Technik**
- ab 18:00 **gemeinsamer Stadtrundgang mit kulinarischem Ausklang**



## **Donnerstag, 11.08.**

- 08:30 – 09:45 Einzellektionen á 30 min.
- 10:00 – 11:00 Gruppenangebot: Leichtes Körper- und Bewegungstraining mit Alexander-Technik Prinzipien
- 11:15 – 15:30 Einzellektionen á 30 min.
- 16:00 – 18:30 Gruppenangebot: Aktivitäten aus dem Teilnehmerkreis; ergonomische Arbeitsplatzgestaltung mit PC und Co; regenerierende Pausen und konstruktive Unterbrechungen, Anregungen gibt „das Pausen ABC“

## **Freitag, 12.08.**

08:30 – 09:45	Einzelkationen á 30 min.
10:00 – 11:00	Gruppenangebot: Leichtes Körper- und Bewegungstraining mit Alexander-Technik Prinzipien
11:15 – 15:30	Einzelkationen á 30 min.
16:00 – 18:30	Gruppenangebot: Aktivitäten aus dem Teilnehmerkreis; „...und wieder sack ich in mir zusammen“ Umgang mit unwillkürlichen Prozessen, Pendeln zwischen verschiedenen Körpermustern zum Bahnen von neuen Handlungsoptionen

## **Investition**

Einzelkation:	30 min für 35€
Gruppenangebote:	60 min. 20€ 150 min. 45€

Stell Dir Deinen eigenen Stundenplan zusammen. Um an der Intensivwoche mit den reduzierten Preisen teilnehmen zu können, musst Du mind. 3 Einzelstunden und 2 Gruppenstunden buchen. Nach oben hin gibt es nur zeitliche Grenzen.

Am Mittwoch finden die Einzelkationen im Jugendstilbad statt. Der Teilnehmer zahlt hier zusätzlich den Eintritt in den Spa Bereich (2 Stunden 8,50€) des Jugendstilbades.

### **Gruppenangebote:**

1. Täglich variierendes leichtes Körper- und Bewegungstraining mit Alexander-Technik Prinzipien (Vision Dance, 5 Tibeter, Schwingen, Balancieren, Bewegungsimprovisation, etc.) bei gutem Wetter auch im Park.  
Dauer: 60 min.
2. Individuelle Themen aus dem Teilnehmerkreis werden täglich erfragt und umgesetzt; sowie unterschiedliche Themen aus dem Alexander-Technik Kontext angeboten:  
Montag: Woher kommt die Aufrichtung? Aktive Tiefenmuskulatur und flexible Bewegungsmuskulatur;  
Dienstag: Woran halten wir uns fest? Was gibt uns Sicherheit? konstruktiver Umgang mit instabilen Situationen;  
Donnerstag: Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung mit PC und Co; regenerierende Pausen und konstruktive Unterbrechungen, Anregungen gibt „das Pausen ABC“;  
Freitag: „...und wieder sack ich in mir zusammen“ Umgang mit unwillkürlichen Prozessen, Pendeln zwischen verschiedenen Körpermustern zum Bahnen von neuen Handlungsoptionen  
Dauer: 150 min

Wirkraum Lenz-Scheele - Heidelberger Straße 14, Darmstadt - 0173-6623754

## Anmeldung

Bitte sende mir eine formlose schriftliche Anmeldung, mit Deinen individuellen Stundenplanwünschen, zu. Ich schicke Dir dann eine Rechnung, die Du vorab überweisen kannst.

Bei Unklarheiten oder Sonderwünschen kannst Du gerne anrufen oder mailen.

Ich freue mich auf Dich.

Herzliche Grüße,

Maiko



### Übernachtungsmöglichkeiten in Darmstadt:

Folgende Hotels befinden sich in der Nähe des Veranstaltungsortes:

[www.donnensberg-hotel-darmstadt.de](http://www.donnensberg-hotel-darmstadt.de)

[www.ramada.com](http://www.ramada.com) › Hotels › Germany › Darmstadt Hotels

Auch bei der Internetplattform Airbnb gibt es gute Angebote:

<https://www.airbnb.de/s/Darmstadt>

Wirkraum Lenz-Scheele - Heidelberger Straße 14, Darmstadt - 0173-6623754