



ZUR RUHE KOMMEN / ERWACHEN

Ein Alexander-Technik Workshop



EINZELHEITEN ZUM WORKSHOP

Vorerfahrungen sind nicht notwendig.
Menschen aller Altersgruppen sind
willkommen.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Einzelstunden mit Bruce Fertman
können arrangiert werden am:
Freitag, 12. Oktober 2018
Montag, 15. Oktober 2018
(95,- € / 45 Min.)

Datum:

Samstag, 13.10.2018 9.30 – 17.00 Uhr
Sonntag, 14.10.2018 9.30 – 17.00 Uhr

Organisatorin und Assistentin:
Ann-Kathrin Fliege

Ort:

Diele 48,
Wittmoor-Süd 48,
26817 Rhauderfehn / Glansdorf

Weitere Informationen und
Anmeldung:

Tel: 01575 / 1773750
E-Mail: info@leichtigkeiterleben.de

Teilnahmegebühr: 195,- €
Frühbucher (bis 31.08.18): 170,- €

Mehr Informationen über Bruce
Fertman, die Alexander-Technik und
die Alexander Alliance unter:

Der Workshop wird auf Englisch
gehalten und ins Deutsche übersetzt.

<https://peacefulbodyschool.com/>
<https://www.alexanderalliance.org/>

MIT BRUCE FERTMAN
am 13. und 14. Oktober 2018

ALEXANDER-TECHNIK

„Der Weg hoch und der Weg runter sind ein und dasselbe.“ Heraklit

Vor 55 Jahren fing ich an, Tai Chi und die Alexander-Technik zu erlernen. Meine Tai Chi Lehrer sagten mir, ich solle mein Chi sinken lassen. Sie verehrten den Boden und betonten die Bedeutung des Tant'ien - des Bauches. Meine Alexander-Lehrer legten den Schwerpunkt auf den Hals und den Kopf und die Längung der Wirbelsäule. „Schwerkraft hindert deine Füße daran, vom Boden abzuheben“, erklärte einer meiner Alexander-Lehrer. „Oben, aber nicht hochgehalten. Unten, aber nicht hinuntergezogen“, wies mich mein Tai Chi Lehrer Ben Lo an. „Oben aber nicht nicht gehoben; unten aber nicht gedrückt“, schreibt auch Hildegard von Bingen. Man kann sich vorstellen, dass ich zunächst ziemlich verwirrt war. Doch heute ist mir klar, was sie damit meinten. Allmählich fand ich die Lösung zu diesem Problem, die



Antwort zu diesem „körperlichen Rätsel“.

Ich lade dich ein, mich zwei Tage lang auf einer Reise voller Eigenbeobachtungen und Selbstentdeckungen zu begleiten. Erfahre das Zusammenspiel von aufwärts- und abwärtswirkenden Kräften. Wenn diese Kräfte „ein und dasselbe“ werden, gelangen wir zu Ruhe und Klarheit, Sanftheit und Stärke, Leichtigkeit und Kraft.

Dieser Workshop ist für alle offen - egal ob du noch keine, wenig oder viel Erfahrung mit der Alexander-Technik hast.

„Und wenn die Steigung sich sanft anfühlt bis zu dem Punkt, dass das Klettern auf schierem Stein so mühelos ist, als würdest du in einem Boot flussabwärts gleiten, dann wirst du angekommen sein, wo dieser Pfad endet.“ Dante

ÜBER BRUCE FERTMAN

Bruce nutzt seine Hände seit 55 Jahren, um Menschen zu helfen, sich frei zu bewegen. Er hat von fünf Alexander-LehrerInnen der ersten Generation gelernt: Catherine Merrick Wielopolska, Marjorie L. Barstow, Richard R. Gummere Jr., Elisabeth Walker und Erika Whittaker.

Bruce bringt ein lebenslanges Training als Bewegungskünstler, sowie Erfahrung als Trainer in seiner Arbeit als Alexander-Lehrer mit. Er hat sich mit zahlreichen Disziplinen beschäftigt, u.a. mit Turnen, Modern Dance, Ballett, Kontaktimprovisation, Tai Chi Chu'an, Aikido, Chanoyu, Tango Argentino und Kyudo.

1982 war Bruce Mitbegründer der Alexander Alliance International, einer generationsübergreifenden, multikulturellen Gemeinschaft und Schule. Aktuell ist er Leiter der Alexander Alliance Deutschland und der Schweiz.

Zudem unterrichtet er jedes Jahr die Ausbildungsklassen der Alexander Alliance in Japan, Korea und den USA und leitet Graduiertenprogramme in England und der Schweiz.

Sein Buch „Teaching By Hand / Learning By Heart - Delving Into The Work Of F.M. Alexander“ ist kürzlich im Mouritz Verlag erschienen.

„Er ist die Verkörperung seiner Arbeit. Seine Berührung ist wie ein Schmetterling, der sich an einem Wendepunkt deiner Seele niederlässt. Und dann weißt du, 'Das ist, wer ich bin, das ist, wer ich sein könnte.'“
M. Tüshaus (Lehrerin für Alexander-Technik, Tangotänzerin, Reiterin)



„Bruce ist einer der führenden Repräsentanten der Linie von Marjorie Barstow, seine Arbeit ist einzigartig und innovativ. Bruce ist besonders begabt im Unterrichten von Gruppen. Er ist ein Philosoph, ein Dichter und Schriftsteller, der dem Ausdruck verleiht, was an der Alexander-Technik so wundervoll ist.“
Michael Frederick (Gründer des Internationalen Kongresses für Alexander-Technik)