



Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Herangehensweise an Aktivitäten jeglicher Art. Sie bietet eine individualisierte, pädagogische Methode, um Fertigkeiten zur Selbsthilfe zu erlernen. Ihre Prinzipien wurden von F.M. Alexander (1869 - 1955), einem australischen Schauspieler als Erkenntnisse seiner Selbsterforschung formuliert, die er angestellt hatte, um seine Stimmprobleme beim Rezitieren zu lösen.

Die Alexander-Technik ist dazu geeignet, um alle Aktivitäten des Menschen natürlich, leicht, schonend und wunschgemäß ausführen zu können. Dies betrifft besonders - aber nicht ausschließlich - den Bewegungsapparat und ist deshalb für alle Bewegungskünste von besonderer Bedeutung.

KursleiterInnen des Qi Gong/Tai Chi können in diesem Workshop beim Erforschen einfacher Aktivitäten wie Sitzen, Stehen, Gehen und anderen simplen Grundbewegungen erfahren, wie eine bessere und gesündere Selbstorganisation in Bewegung nach Alexanders Prinzipien funktioniert.

Diese Erkenntnisse sind durchaus dazu geeignet, dass sie zukünftig auch ihr eigenes Üben der Formen des Qi Gong noch wirkungsvoller und nach individuellen Möglichkeiten und eigenem Verständnis vertiefen können.

WORKSHOP ALEXANDER- TECHNIK

FÜR QI GONG- KURSLEITER/INNEN

MIT STEFAN HLADEK

Samstag, den 18.9.2021
10.00 – 17.00 Uhr
(Mittagspause 13.00 -14.00 Uhr)
Workshopgebühr: 130 Euro

Über den Dozenten:



Stefan Hladek ist zertifizierter Lehrer für Alexander-Technik (seit 2015), Gitarrenpädagoge und Konzertgitarrist.

Er unterrichtet die AT im eigenen Unterrichtsinstitut „D8 - Studio für Alexander-Technik, Gesang und Klassische Gitarre“ in Darmstadt, in Workshops sowie an der Hochschule für Musik Mainz und der Wiesbadener Musikakademie.

Stefan ist selbst seit einiger Zeit mit Qi Gong aktiv.

Veranstaltungsort:

Qi Gong-Schule
Bergstraße
Darmstädter Str. 196
64625 Bensheim-
Auerbach

Anmeldungen unter:
[mail@qigong-schule-
bergstrasse.de](mailto:mail@qigong-schule-bergstrasse.de)

Tel.: 06251 - 9879933