



Deutscher Harmonika Verband

Landesverband
Rheinland-Pfalz e.V.

Ausschreibung

Workshop Angewandte Alexander Technik

mit Teresa Brunnmüller

Liebe Akkordeonfreunde,

wir laden Sie hiermit herzlich ein zu einem „Workshop Angewandte Alexander Technik“. Einzelheiten zu diesem Workshop entnehmen Sie bitte der Rückseite dieses Schreibens.

Termin:	16.11.2024, 10.00 Uhr – 13.00 Uhr
Anmeldeschluss:	31.10.2024, mit beigefügtem Anmeldeformular
Veranstaltungsort:	Vereinsheim des Harmonika Spielring Frankenthal Schießgartenweg 14 67227 Frankenthal
Teilnahmegebühren:	30.- EURO
Mitzubringen sind:	Ein dickes Taschenbuch als Kopfunterlage Eine Yoga- oder Isomatte Akkordeon

Max. Teilnehmerzahl: 15

Ludwigshafen, den **20.09.2024**

Mit freundlichen Grüßen

Manfred Baudisch



Angewandte Alexander-Technik:

Wahrnehmen, entscheiden, handeln und (Akkordeon) spielen!

Eine herzliche Einladung zum zweiten Alexander-Technik-Workshop des DHV Rheinland-Pfalz! In drei weiteren Stunden tauchen wir gemeinsam in die Prinzipien dieser ganzheitlichen Methode ein, die Körperbewusstsein und Bewegungsfreiheit fördert. Wir werden uns intensiv mit der Wahrnehmung eigener Bewegungsgewohnheiten und der Komponente der Entscheidungsfreiheit beschäftigen. In interaktiven Spielen und Übungen erleben wir, wie die Alexander-Technik uns zu selbstbestimmten und qualitativ hochwertigen Handlungen führen kann – ganz konkret auch beim Akkordeonspiel. Das Seminar richtet sich sowohl an neue Teilnehmende als auch an diejenigen, die im Frühjahr 2024 an dem ersten Seminar teilgenommen haben.

Ablauf

10:00 – 10:20 Uhr	Begrüßung, Rückblick Alexander-Technik-Workshop Mai 2024
10:20 – 10:50 Uhr	Experimentieren mit Selbstwahrnehmung (<i>Body-Map</i>), Bewegungsgewohnheiten, Entscheidungsfreiheit, Interaktion mit unserer Umgebung
10:50 – 11:35 Uhr	Die Alexander-Technik als Guideline für die Ausführung selbstbestimmter, in ihrer körperlichen Ausführung qualitativ hochwertiger Handlungen Angeleitete Übung im Liegen: <i>Constructive Rest</i>
11:35 – 11:45 Uhr	Pause
11:45 – 12:15 Uhr	Angewandte Selbstwahrnehmung in Aktivität(en)
12:15 – 12:50 Uhr	Akkordeonspiel als Vorwand für die Alexander-Technik-Prinzipien: Keine Angst vor falschen Tönen!
12:50 – 13:00 Uhr	Abschlussrunde
(Ab 14:30 Uhr	Bei Bedarf Möglichkeit zu Einzelstunden à 45 min)

Teresa Brunnmüller, Alexander-Technik-Coach und aktive Akkordeon- und Bandoneon-Spielerin, kam 2017 über beim Musizieren entstandene Nackenschmerzen zur Alexander-Technik. Sie machte die Erfahrung, dass einzelne Symptome verschwinden, wenn wir uns entsprechend unseres anatomischen Designs bewegen – und dafür unbewusste Vorstellungen von Körperbau und Bewegungen hinterfragen. Es ist heute ihr Anliegen, Menschen Wege aufzuzeigen, wie sie überflüssige Anspannungen reduzieren und dadurch ihre Gesundheit und Lebensqualität fördern.

www.muehelosigkeit.de

<http://www.dhv-rlp.de> --> die Adresse Ihres Landesverbandes im Internet !