

Online Unterrichten – find ich gut!

Ideen und gute Beispiele aus der Alexander-Technik Welt

30. Januar; 13. Februar; 28. Februar; 13. März 2021

veranstaltet vom ATD e.V.



Viele von uns sind zur Zeit häufiger als sonst vor dem Bildschirm und fragen sich, wie es bequemer sein kann. Manche sind neugierig, welche Möglichkeiten das Unterrichten online bietet und fragen sich, ob das was für sie ist.

In vier Online-Workshops mit unterschiedlichen Inhalten rund um das Thema "Online sein" mit verschiedenen Workshopleitenden gehen wir dem Thema auf den Grund. Die Workshops dauern jeweils 2 Stunden und können einzeln oder zusammen gebucht werden.

ZOOM Gruppenstunden strukturieren – Theorie, Selbsterfahrung und Spaß

mit Sabine Grosser



am Samstag, 30. Januar 2021
von 10:00 bis 12:00

Was sind die 6 Erfolgsfaktoren für Online-Gruppen-Unterricht? Wir besprechen ...

Dokomado: Ihre neue Verbindung zur Welt über den Bildschirm

mit Yoko Yasuda



am Samstag, 13. Februar 2021
von 10:00 bis 12:00

Was ist "Dokomado"? Wenn Sie als Alexanderlehrer zum Beispiel mit ...

Eine elementare Wahrheit - Lektionen, die ich in meinem ersten 10-wöchigen Unterricht gelernt habe

mit Bruce Fertman



am Sonntag, 28. Februar 2021
von 11:00 bis 13:00

Als Covid-19 kam, setzte ich mich hin, ging in mich und schrieb ein Buch ...

Online arbeiten – Schüler*innen lehren, ihre neue Kopf-Hals-Rücken-Beziehung zu organisieren

mit Penelope Easten



am Samstag, 13. März 2021
von 11:00 bis 13:00

Wenn wir online (oder ohne Berührung) arbeiten – wie vermitteln wir ...

ATD Berufsverband
der Lehrer und
Lehrerinnen für
Alexander-Technik
Deutschland e.V.

www.alexander-technik-deutschland.org

Wo und Wie?

via Zoom Meeting – Details
nach der Anmeldung

Workshop-Sprachen sind
deutsch und englisch –
eine deutsche Übersetzung
wird angeboten

Beitrag

ATD Mitglieder:
Einzeltermin 25 €
Alle 4 Termine 75 €

Nicht-Mitglieder:
Einzeltermin 30 €
Alle 4 Termine 100 €

Anmeldung

Astrid Lobreyer
0151 / 59 10 56 11
a.l.exandertechnik@web.de

Online Unterrichten – find ich gut!

Ideen und gute Beispiele aus der Alexander-Technik Welt

30. Januar; 13. Februar; 28. Februar; 13. März 2021

veranstaltet vom ATD e.V.



ZOOM Gruppenstunden strukturieren – Theorie, Selbsterfahrung und Spaß

mit Sabine Grosser

am Samstag, 30. Januar 2021
von 10:00 bis 12:00

Über den Workshop:

Was sind die 6 Erfolgsfaktoren für Online-Gruppen-Unterricht?
Wir besprechen Details zu Technik, Didaktik, Interaktivität und Lernerfolg. Und natürlich gibt es ganz viel praktisches Erleben miteinander.

Der Workshop findet in deutscher Sprache statt.

Über Sabine:

Sie ist ein Navigator zwischen den Welten – Business und Gesundheit, Denken und Bewegung, analog und digital, Gegenwart und Zukunftsgestaltung. Als Business Master Coach und Alexander-Technik Lehrerin berät und trainiert sie mit Herz und Verstand Unternehmen und Privatpersonen darin, wie sie gesund und erfolgreich in die Zukunft gehen. Als studierte Betriebswirtin und frühere Marketingleiterin in internationalen Konzernen glaubt sie fest daran, dass nur in einem wertschätzenden Unternehmensklima langfristig gute Leistungen erbracht werden können.

Mit Herzblut, einem analytischen Blick und manchmal auch einem Augenzwinkern bringt sie Menschen dazu, in die Selbstverantwortung zu gehen, neue Mittel zu wählen und sich weiter zu entwickeln.



Über IKOS Insitut für Kommunikation, Organisation, Selbstführung:

Sabine Grosser hat das Unternehmen IKOS 2011 gegründet, um mehr Gesundheit in Unternehmen zu bringen. Dabei ist der Begriff „Gesundheit“ weit gefasst, denn was macht Menschen krank? Fehlende Wertschätzung, mangelnde Kommunikation, zu schnelle Veränderungen, fehlender Raum für Selbstfürsorge, zu wenig Ressourcen für zu viel Aufgaben und vieles mehr.

IKOS arbeitet im Netzwerkverbund und verbessert das Gesundheitsmanagement, die persönliche Wirkung durch eine stimmige innere und äußere Haltung und trägt zu einer resilienten Team- und Unternehmensentwicklung bei.

*Zitat: „Wenn wir das Überflüssige lassen, stellt sich das Richtige ganz von selber ein.“
(F.M. Alexander, Begründer der Alexander-Technik)*

Online Unterrichten – find ich gut!

Ideen und gute Beispiele aus der Alexander-Technik Welt

30. Januar; 13. Februar; 28. Februar; 13. März 2021

veranstaltet vom ATD e.V.



Dokomado: Ihre neue Verbindung zur Welt über den Bildschirm

mit Yoko Yasuda

am Samstag, 13. Februar 2021
von 10:00 bis 12:00

Über den Workshop:

Was ist "Dokomado"? Wenn Sie als Alexanderlehrende z. B. mit Musiker*innen arbeiten, können Sie auf die Beziehung zwischen Körper und Instrument achten. Da eine gute Verbindung zwischen Musiker*innen und ihrem Instrument dazu beiträgt, die Qualität der Aufführungen zu verbessern, arbeiten wir mit den Schülerinnen und Schülern daran, die Beziehung zwischen ihrem Körper und ihrem Instrument zu stärken.

Wie wäre es, das obige Beispiel durch Online-Aktivitäten zu ersetzen? Bauen wir eine gute Beziehung zu Computern, Tablets oder Mobiltelefonen auf? Wenn Sie an einem Online-Meeting oder einer Online-Vorlesung teilnehmen, konzentrieren Sie sich auf die Konversation oder die Inhalte und ignorieren die Existenz Ihres Computers?

Die "Dokomado"-Technik ist eine neue Art, Ihr Bewusstsein zu nutzen, um eine gute Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem PC herzustellen. Sie hilft, die virtuelle Distanz zu überwinden und öffnet die Kommunikationskanäle auf einer anderen Ebene, so als ob Ihr PC sich in ein "Fenster" verwandeln würde, das mit der Welt verbunden ist.

Der PC-Bildschirm ist klein und begrenzt, aber wir können dort enorme Freiheit finden. Lassen Sie es uns gemeinsam erkunden.



*Der Workshop findet in englischer Sprache statt. Deutsche Übersetzung wird angeboten.
Übersetzung: Janine Stenkbruck*

Über Yoko:

YOKO YASUDA Alexander Technique Teacher / Living in a body instructor / Silent Way Tokyo director

Yoko ist Lehrerin für Alexander-Technik und schloss 2007 ihr Studium an der Alexander Alliance International Tokyo School ab. In letzter Zeit interessiert sie sich zunehmend für die Möglichkeiten des Online-Unterrichts, da Online-Arbeit praktisch zum Standard geworden ist.

Sie experimentierte mit verschiedenen Ansätzen, und als Ergebnis entstand eine Reihe von Arbeiten. Sie nannte sie "Dokomado", was frei aus dem Japanischen übersetzt soviel bedeutet wie "ein Fenster (der Kommunikation) überall öffnen".

Online Unterrichten – find ich gut!

Ideen und gute Beispiele aus der Alexander-Technik Welt

30. Januar; 13. Februar; 28. Februar; 13. März 2021

veranstaltet vom ATD e.V.



Eine elementare Wahrheit - Lektionen, die ich in meinem ersten 10-wöchigen Online-Kurs gelernt habe

mit Bruce Fertman

am Sonntag, 28. Februar 2021
von 11:00 bis 13:00

Über den Workshop:

Als Covid-19 kam, setzte ich mich hin, ging in mich und schrieb ein Buch. Dreihundert Seiten später begann ich mich zu fragen, ob überhaupt jemand an meinen aktuellen Ideen interessiert sein würde, also beschloss ich, einen 10-wöchigen Online-Kurs zu strukturieren und es herauszufinden. Ich wollte nicht online unterrichten. Ich bin ein Lehrer, der sich persönlich mit Menschen trifft. Ich liebe es, meine Hände zu benutzen, wenn ich unterrichte. Ich bin alt und altmodisch. Außerdem bin ich nicht gut mit der Technik. Aber da ich alt bin, weiß ich auch, dass das, was ich am meisten ablehne zu tun, manchmal das ist, was ich am meisten brauche. Ich hatte meine Entscheidung getroffen: Ich würde mich auf das Wagnis einlassen, einen 10-wöchigen Online-Kurs zu unterrichten.

Aber wie soll ich mich in diesem Online-Dschungel zurechtfinden? Was werde ich eineinhalb Stunden lang tun? Wie kann ich verhindern, dass die Leute abschalten? Werde ich lächerlich aussehen, wenn ich online unterrichte? Werde ich in der Lage sein, Bewegung online zu unterrichten? Werde ich in der Lage sein, ohne meine Hände zu unterrichten? Wie sollte ich es bewerben? Wird sich jemand anmelden? Wie viel sollte ich verlangen? Ich fühlte mich überwältigt.

Dann, wie aus dem Nichts, hörte ich eine Stimme, die sagte: "Bruce, fang damit an. Beginne es jetzt." Ich fand mein Lieblingszitat von Goethe:

„Bevor du Dich innerlich zu etwas verpflichtest, gibt es immer ein Zögern, die Gefahr zurückzufallen und Uneffektivität. Mit Blick auf alle Handlungen von Initiative und Schöpfung gibt es eine elementare Wahrheit deren Nichtbeachtung zahllose Ideen und wundervolle Pläne zunichte



macht. In dem Moment, in dem Du Dich klar und entschlossen zu etwas innerlich verpflichtest, wirst Du von der Vorsehung unterstützt. Alle möglichen Dinge geschehen, die ansonsten nie geschehen wären. Ein Strom von Geschehnissen wird durch diese Entscheidung freigesetzt, der zu Deinem Vorteil alle unvorhergesehenen Zufälle und Ereignisse nach sich zieht und andere Formen von Unterstützung, von denen du nicht zu träumen gewagt hättest. Was immer Du tun oder Dir vorstellen kannst zu tun, beginne es. Kühnheit trägt Genie, Kraft und Magie in sich.“

Ich machte meinen ersten Schritt, dann meinen zweiten, und als ich meinen dritten Schritt machte, kam die ganze Welt zu meiner Rettung. Schließen Sie sich mir an, wenn Sie lernen möchten, was ich gelernt habe.

Der Workshop findet in englischer Sprache statt. Deutsche Übersetzung wird angeboten. Übersetzung: Astrid Lobreyer

Über Bruce:

Im Jahr 1982 war Bruce Mitbegründer der Alexander Alliance International, einer generationsübergreifenden, multikulturellen Gemeinschaft/Schule. Er trainierte mit fünf Alexander-Lehrern der ersten Generation.

Bruce' herzzentrierter Ansatz als Alexander-Lehrer beruht auf seiner umfassenden Ausbildung in Psychologie und Theologie. Bruce' Unterricht transformiert die Menschen nicht nur körperlich, sondern bewirkt eine entscheidende Veränderung im persönlichen und spirituellen Leben der Menschen.

Bruce benutzt seit 55 Jahren seine Hände, um Menschen zu helfen.

Online Unterrichten – find ich gut!

Ideen und gute Beispiele aus der Alexander-Technik Welt

30. Januar; 13. Februar; 28. Februar; 13. März 2021

veranstaltet vom ATD e.V.



Online arbeiten – Schüler*innen lehren, ihre neue Kopf-Hals-Rücken- Beziehung zu organisieren

mit Penelope Easten

am Samstag, 13. März 2021
von 11:00 bis 13:00

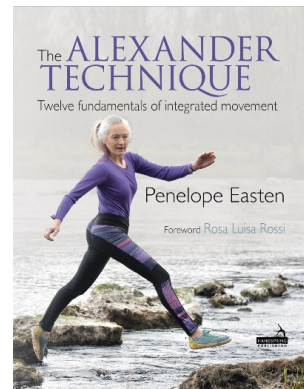
Über den Workshop:

Wenn wir online (oder ohne Berührung) arbeiten, stellt sich uns die Frage, wie wir unseren Schüler*innen vermitteln, ihren Hals von Spannungen zu befreien und zu wissen, wann er frei und gut ausbalanciert ist.

Wie bewegen wir sie dazu, sich in ungewohnter Weise auf einen Stuhl zu setzen und zu verstehen, dass sie trotzdem auf dem richtigen Wege sind?

Dieser Workshop gibt den Teilnehmenden verlässliche und praktische Übungen an die Hand, mit denen ihre Schüler*innen dies lernen und sofort für sich umsetzen können. Unsere Nervensysteme haben die angeborene Fähigkeit, eigenständig für einen ausbalancierten und integrierten Gebrauch zu sorgen. Doch meist wissen wir nicht, wie wir dies steuern können.

Wir lernen präzise Methoden, mit denen wir die Schüler*innen darin unterrichten, ihre eigene Kopf/Hals-Ausrichtung einzuschätzen und ihr AO-Gelenk (Nicken), ihr Axis-Gelenk (Drehen) und die Kiefer „befreien“ zu können. Außerdem entdecken wir unseren guten Gebrauch bei einer für uns ungewohnten Weise des Hinsetzens und Aufstehens von einem Stuhl. Wir schauen auf die funktionale Anatomie, die dieser Bewegung zugrunde liegt.



*Der Workshop findet in englischer Sprache statt. Deutsche Übersetzung wird angeboten.
Übersetzung: Irene Schlump*

Über Penelope:

Penelope studierte Zoologie in Cambridge, England, und absolvierte anschließend eine Ausbildung in Alexander-Technik, die sie 1989 abschloss. Danach nahm sie vier Jahre lang Unterricht bei Miss Goldie und begann damit eine dreißigjährige Entdeckungsreise zu den Unterschieden der frühen Technik. Seit 2004 hat sie in Großbritannien und Irland, Deutschland und den USA Workshops über die Arbeit von Miss Goldie abgehalten und unterrichtet nun vertiefte Online-Kurse für AT-Lehrer; ihr Buch über die Technik wird im Februar 2021 veröffentlicht.

Alexander technique with Penelope Easten
"Quiet aliveness throughout." Miss Goldie
<https://alexandertechniqueinfo.org/>
Caher House, Ogonnelloe, Scariff,
Co. Clare, Ireland V94 TE8
00353 863358579

<https://www.handspringpublishing.com/product/the-alexander-technique/>