



## Örtlichkeit und Organisatorisches

Die Gegebenheiten auf dem Tüshaushof mit dem lichtdurchfluteten Seminarraum, der Natur und den Übernachtungsmöglichkeiten sind ideal, um intensiv einzutauchen und verborgene oder aber auch ganz offensichtliche Alexander-schätze zu heben.

**Ort:** Hof Tüshaus Mühle, Weseler Str. 433, 46286 Dorsten-Deuten  
[www.hof-tueshaus.de](http://www.hof-tueshaus.de)

**Anreise:** A31 Ausfahrt Schermbeck; Bahnhof Dorsten-Deuten, ca. 1 km; Flughafen Düsseldorf, ca. 1 Autostunde entfernt

**Übernachtung** in liebevoll gestalteten Einzel- bis Vierbettzimmern.

Die Fortbildungsreihe besteht aus drei Intensivwochen. Die Teilnahme an allen Terminen ist begrüßenswert aber keine Voraussetzung.

Anreise: Samstag ab 18:00 Uhr  
Beginn: Sonntag um 9:30 Uhr  
Ende: Samstag ca. 15:00 Uhr  
Der Mittwochnachmittag ist frei.

### Kosten

Kursgebühr: 600 € pro Kurswoche bzw. 1500 € für alle drei Kurswochen  
Teilnehmer: max. 14  
Unterkunft: 20 - 40 € p.N.  
Verpflegung: 70 € für 7 Mittagessen

### Information und Anmeldung:

[mareike\\_schuth@web.de](mailto:mareike_schuth@web.de)  
0177 / 4698828

# Aus dem Vollen Schöpfen

Alexandertechnik  
intensiv

Fortbildungszyklus  
mit Margarete Tüshaus

<b>Fülle</b>	07. - 13. August 2016
<b>Einkehr</b>	22. - 28. Januar 2017
<b>Erwachen</b>	21. - 27. Mai 2017



## Margarete

*"Margarete ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Naturtalent. Sie verkörpert die Essenz unserer Arbeit. Geh hin, schau ihr zu, lass Dich von ihr berühren."*

Celia Jurdant-Davis

Seit 20 Jahren erforscht Margarete auf ihrem Alexanderweg den Körper, den Geist und das Leben. Als Mutter von zwei Töchtern und Erbin eines jahrhundertealten Hofes, den sie mit neuem Leben und neuen Bestimmungen füllt, steht sie dabei buchstäblich mit beiden Beinen fest auf dem Boden.

Vielleicht ist es diese Mischung aus Bauerstochter, Tänzerin, Mc Donald, Barstow, Leichtigkeit, Spiritualität, Instinkt und westfälischer Tatkraft, die Relevanz und Tiefe erzeugt. Egal, ob es um die Freilegung der eigenen Kraft, den Kontakt zum eigenen "Sein" oder komplexe Bewegungsabläufe geht - Margaretes Erkenntnisse sind stets fundamental, einleuchtend und ganz und gar verkörpert.

Zu unterrichten und das Wachstum ihrer Schülerinnen und Schüler anzustoßen ist ihre Gabe und ihre Passion. Sie ist, was sie sagt - sie tut, was zu tun ist und bleibt am Ball bis die Essenz verstanden ist. Die große Zuneigung, die ihr SchülerInnen und KollegInnen entgegenbringen, hat aber vor allem mit ihrem großen Herzen und ihrer aufrichtigen und liebevollen Art zu tun.

## Fülle

- Ressourcen nutzen -

Sommer! Wir entdecken die Dynamik, die Sinnlichkeit und die Struktur der Bewegung.

Wie integriere ich mich aktiv in das faszinierende Kräftespiel der Natur, der Umstände, des Momentes, sodass ich Fülle erfahren kann?

Wir lernen, Arme, Beine, Kopf und Hals koordiniert aus einer Mitte heraus zu bewegen, die sich ihrerseits im Kontakt zur Welt auflädt.



## Erwachen

- Präsenz verkörpern -

Frühjahr! „Bist du wirklich wach?“ lautet eine alte Zenfrage. Wir werden die weckende Kraft von Umkehrpunkten erforschen, z.B. an den Wendepunkten der Wirbelsäule oder zwischen den Yin- und Yang-Phasen des Gehens.

Am Grenzgang zwischen Innen und

## Einkehr

- Seinsqualitäten erforschen -

Winter! Mit mehr Ruhe und Stille im Außen öffnen sich weitere Wahrnehmungskanäle.

Wir lauschen nach innen und nehmen Kontakt mit verschiedenen Körperebenen wie z.B. Organen, Muskeln, Knochen oder Nerven auf. Meditative Elemente unterstützen das Tun im Nichttun.

Es entsteht Raum für Verbindung, Intuition und die innere Stimme als Wegweiser für die Interaktion mit unseren Schülern.