

RADIKALES SEIN

DAS POTENTIAL UNSERES NATÜRLICHEN KÖRPERDESIGNS



Alexander Technik mit Margarete Tüshaus und Heidi Schnirch 03. / 04. Mai Kulturzentrum LUISE

Ob wir tanzen, eine bestimmte Sportart ausführen, musizieren, am Computer arbeiten oder zum Einkaufen laufen, wir haben die angeborene Fähigkeit, uns natürlich zu bewegen. Oftmals, ohne es zu merken, stören wir diese in unserer Anatomie angelegte Gabe. Energie, Gelassenheit und Leichtigkeit werden verdrängt von Anstrengung, Anspannung und Erschöpfung. Alexander Technik ist eine sehr effektive Methode, ungünstigen Gewohnheiten auf die Spur zu kommen. Ohne ein genaues Hinschauen oder einen Blick von außen gelingt es uns meist nicht, die Ursache für Stress, Blockaden, Unruhe/Ängste oder starke Schmerzen zu finden, auch weil sich Gewohntes meist richtig anfühlt. Wir entwickeln unbewusst sogenannte „Betriebsblindheiten“.

Behutsam durch sowohl verbale als auch „berührende“ Anleitungen wirst du in diesem Workshop an die zugrunde liegende Anatomie, wie auch an eine tiefe körperlich-geistige Vernetzung herangeführt, die natürliche Abläufe in uns zulassen. Das fühlt sich ganz leicht und frei an. Unnötige Anspannung kann loslassen und dir werden Gewohnheiten bewusst, die diese hervorrufen. In der Qualität dieses natürlichen Seins öffnet sich ein Raum für neue Erfahrungen und einen leichten, durchlässigen Umgang mit dir selbst in dem, was du tust und in dem, was dich herausfordert.

Welche Ressourcen warten dort, wo die Gewohnheiten ausgeschöpft sind?
Lass dich überraschen.

Wo: Kulturzentrum LUISE / Ruppertstrasse 5 / 80337 München

Zeit: Samstag, 10-17h / Sonntag 10-13h

Kosten: 180-150 Euro (zahle was dir möglich ist)

Info / Anmeldung: schnirchheidi@gmail.com

Infos zu Margarete und Heidi siehe unten

Einzelstunden mit Margarete Tüshaus

Wann: Sonntag, 04. Mai 15-16h / 16-17h / 17-18h / 18-19h

Wo: Bewegungsraum Heistrasse 45

Kosten: 90- 60 Euro / Std (zahle was dir möglich ist)

Info / Anmeldung: schnirchheidi@gmail.com



Margarete

Co- Direktorin der Alexander Alliance Europe, unterrichtet seit 26 Jahren vielfältig und intensiv die Alexander Technik.

Seit mehr als 40 Jahren befindet sie sich in der bewussten und aktiven Bewegungserfahrung wie dem klassischen und modernen Tanz, Tango Argentino, Yoga, Thai Chi, Feldenkrais, Reiten, Aikido. Sie arbeitet in ihrem eigenen Zentrum, an der Naturheilkllinik Essen sowie in diversen Einrichtungen der Erwachsenenbildung sowie auch international u.a. mit Berufsmusikern, Tänzern und Instrumentallehrern. Viele erfolgreiche Alexandertechniklehrende sind von ihr ausgebildet worden.

Meisterkurse sowie diverse Weiterbildungen wie z.B. die Cranio Sakral Therapie und ein jahrelanges Zen Studium bereichern ihre Arbeit mit zusätzlichen, wertvollen Aspekten.

"Bewegung und Unterrichten fallen Margarete natürlich zu. Ihr Wissen über Menschen hat etwas Instinktives. Sie ist gleichzeitig stark und sanft, verbindlich und offen, hell scheinend und tief. Sie funkelt."

(Bruce Fertman, Begründer der Alexander Alliance International)

Heidi

Wurde 2019-2024 bei Alexander Alliance Deutschland zur Alexander Technik (AT) Lehrerin ausgebildet.

Sie ist Tänzerin/Vermittlerin und Initiatorin von Contact Jams, Workshops und Forschungsformaten im Kontext von Zeitgenssischem Tanz, Performance und Somatischer Bewegungsarbeit.

Heidis Unterricht ist beeinflusst von ihrer langjährigen Auseinandersetzung mit Body Mind Centering® und aus ihren Erfahrungen als Performerin und Tanzvermittlerin.

Neben ihrer freiberuflichen Tätigkeit arbeitet Sie als Heilerziehungspflegerin mit Kindern und Jugendlichen mit komplexen cerebralen wie körperlichen Einschränkungen.