



WORKSHOP DETAILS

Offen für: Freizeit- und ProfisportlerInnen, Kampfkunst- und Bewegungsbegeisterte; sowie Alexander LehrerInnen, die lernen möchten, wie man sie in ihren Aktivitäten unterrichtet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Datum: 12. Oktober 2019, 10:00-16:30

Ort: Haslistrasse 3, CH-8554 Bonau (Häusern) (Reithalle vorhanden)

Teilnahmegebühr: CHF 160,-
(Trainees: CHF 125,-)

Sprache: Englisch
(deutsche Übersetzung auf Anfrage)

Einzelstunden mit Robyn Avalon in Zürich:
16.-18. September (CHF 110.-/45´)
Anmeldung bei Magdalena Gassner

Organisation und Assistenz:
Magdalena Gassner
Jenny Neuhauser

Weitere Informationen und
Anmeldung ohne Pferd:

Magdalena Gassner
+41 77 475 50 27
m.gassner@alexanderalliance.de

Informationen zur Logistik
und Anmeldung mit Pferd:

Jenny Neuhauser
+41 79 407 54 34
info@jennyneuhauser.ch

Wenn du mehr über Robyn und die
Alexander Alliance Europa erfahren
möchtest:

www.contemporaryalexander.com
robyn@contemporaryalexander.com
www.alexanderalliance.org



FINDE DEINEN FLOW

ALEXANDER TECHNIK FÜR SPORTBEGEISTERTE

geleitet von Robyn Avalon

Samstag, 12. Oktober 2019 in Bonau (TG), Schweiz

Originaltitel:

Evoking the Zone – Alexander Technique for Sports Enthusiasts

**TEILNAHME MIT PFERD
MÖGLICH!**

ÜBER DEN WORKSHOP

Es gibt nichts Besseres, als das berausende Glücksgefühl mit seiner Tätigkeit zu verschmelzen, den perfekten Absprung zu finden, den unglaublichen Tennisreturn, das Hole-in-One im Golfen, wenn der Pfeil ins Schwarze trifft oder eins mit dem Pferd zu werden.

Sportler verbringen unzählige Stunden, Jahre, beim Lernen und Verfeinern ihrer Technik. Sie lernen jedes Detail über die Physik ihres Sports. Ihr ganzes Bemühen ist auf die Suche nach dem einzigartigen Flow-Erlebnis ausgerichtet, jenen glückseligen Momenten, in denen einfach alles leicht geht und es fließt. In dieser Zone des Flow-Erlebnisses ist dein technisches Wissen enthalten, ist aber nicht daran gebunden. Es ist die Quintessenz der Erfahrung, dass das Ganze grösser ist als die Summe seiner Teile.

Wenn man den Flow erst einmal erlebt hat, könnte man meinen, man kenne den Weg in diese Zone für immer - wie eine bekannte Wanderung, bei der man nur den Ausgangspunkt finden muss, damit man zuverlässig zum Gipfel kommt. Und doch ist es nicht so. Diese Zone scheint mit dir Verstecken zu spielen. Sie ist launisch. Sie ändert sich wie das Wetter und was gestern funktionierte, gelingt heute nicht mehr. Und so beginnt die Suche jedes Mal von Neuem.

Und hier kommt die Alexander Arbeit ins Spiel. Wir arbeiten direkt mit dir, mit unseren Händen und Worten. Wir begleiten dich in der Vorbereitungsphase der Bewegung, helfen dir, dich selbst und deine Gedanken an Bewegung wahrzunehmen. Vielleicht ändert sich etwas Kleines und alles ist anders – du bist anders.



Das Flow-Erlebnis ist nicht nur von der Technik und dem Wissen, sondern vielmehr vom Zustand des Seins im Moment abhängig. Wir unterstützen deinen Lernprozess, wie du diese Qualität immer wieder selbst finden kannst, bis sie mit deinem Können untrennbar verbunden ist und der Flow sich natürlicherweise ergibt.

Wir laden dich ein, an diesem spielerischen Erkundungstag teilzunehmen. Du kannst gerne deine Ausrüstung mitbringen: dein Pferd, den Golf- oder Tennisschläger, das Schwert für die Kampfkunst, die Laufschuhe oder das Fahrrad etc. Alle haben die Möglichkeit, mitzumachen.

ÜBER ROBYN



Robyn beschäftigt sich seit 40 Jahren mit der Alexander-Technik, seit sie als junge Tänzerin damit bekannt gemacht wurde.

Sie hat mit Mitgliedern bekannter Opernhäuser, Sinfonieorchester, Musikensembles, Musikhochschulen, Tanzkompanien und Zirkusse, unter anderem the American Ballet Theater, NYC Ballet, Joffrey Ballet, Paul Taylor, Twyla Tharp, Alvin Ailey, Merce Cunningham, Maria Benitez, Meredith Monk, Orpheus, the Juilliard School, the Meadowmount School of Music, Cirque de Soleil und Ringling Bros/Barnum & Bailey. Robyn unterrichtete außerdem für das US-amerikanische Olympiateam der Dressurreiter, die Vereinigung der professionellen Golfspielerinnen (LGPA) und das Texas Aggies Foot-

ball Team. Sie bietet Fortbildungen für Osteopathen, Zahnmediziner, Textilkünstler, die National Opera Association, NATS, Suzuki-Schulen sowie Centered Riding-Lehrer an.

Robyn ist eine professionelle Regisseurin, Choreographin und Tänzerin. Sie war Gründungsmitglied von zwei Steptanz-Ensembles. Sie ging national und international auf Tourneen, arbeitete an Off-Broadway-Häusern, für Film und Fernsehen. Ihre Werke wurden an so unterschiedlichen Orten aufgeführt wie dem New Yorker Blue Note Jazz-Club, der Carnegie Hall oder dem Weißen Haus.

Neben den darstellenden Künsten gilt Robyns Leidenschaft den Heilkünsten. Sie hat Ausbildungen als Cranio-Sacral-Therapeutin, in Visceral Unwinding, Deep Imagery® und Matrix Energetics® absolviert.

Robyn ist Gründungsdirektorin der Contemporary Alexander School und Co-Direktorin der Alexander Alliance International. Ihr Unterricht ist ein Hauptbestandteil der Ausbildung an allen Schulen der Alexander Alliance.