

PATHWAYS TO CHOICE mit Tommy Thompson

AlexanderTechnik-Workshop in Basel am 11. & 12. Mai 2024

Liebe KollegInnen und AlexanderTechnik interessierte Menschen

Es freut uns sehr, dass Tommy Thompson zu uns nach Basel kommt und einen Workshop zum Thema "Pathways to Choice" gibt. Mehr Informationen dazu finden sich auf der 2. Seite.

Der Kurs findet am **11. und 12. Mai 2024** in den Räumlichkeiten der Gemeinschaftspraxis an der Burgunderstrasse in Basel statt. Die Kurssprache ist Englisch.
Am **10. Mai** gibt Tommy Thompson Einzelstunden. Bei Interesse, bitte bei der Anmeldung vermerken.

Tommy Thompson ist der Gründer und Direktor des Alexander Technique Center in Cambridge, wo er seit 1983 unterrichtet. Tommy war zuvor 12 Jahre lang Dozent an der Harvard University und unterrichtete die AlexanderTechnik für Absolventen in verschiedenen Theaterprogrammen. Mit seiner Erfahrung als professioneller Schauspieler und Regisseur war er an über 200 Theaterproduktionen beteiligt, darunter Zusammenarbeiten mit bekannten Künstlern wie Tennessee Williams und Michael Douglas. Tommy ist auch der Gründer und ehemalige Vorsitzende von Alexander Technique International (ATI) und Author von *Touching Presence* (mit Rachel Prabhakar). Mehr Infos unter www.easeofbeing.com

Wann: Freitag, 10. Mai, Einzelstunden (für diejenigen, die sich dafür anmelden. Der Stundenplan wird per E-Mail verschickt)
Samstag, 11. Mai von 10.30 Uhr – 13.00 Uhr und 14.30 – 18.00 Uhr
Sonntag, 12. Mai von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Wo : Gemeinschaftspraxis, Burgunderstrasse 25, 4051 Basel

Anreise ÖV: ab Basel SBB zwei Stationen mit dem Tram 1 oder 8 bis Zoo Bachletten, dann ca. 4 min zu Fuss bis Burgunderstrasse 25

Kosten: Kurs-Gebühren CHF 360.- / StudentInnen CHF 320.-
Einzelstunden 10. Mai (60 Min) CHF 160.- / StudentInnen CHF 140,-

Anmeldung: Anmeldung bis spätestens 30.4.2024.
Per E-Mail an Lucía Carro info@linea-alexandertechnik.ch
Teilnehmerzahl begrenzt, die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.
Mit der Einzahlung ist der Platz definitiv reserviert, die Zahlungsdetails werden nach Eingang der Anmeldung verschickt.

PATHWAYS TO CHOICE:



Awareness is the silent and choiceless observation of what is.

Among numerous meritorious benefits, the Alexander principles help us deal with the conundrums posed by habit and change. By following F.M. Alexander's path of inhibition, we can successfully make non habitual choices; we can reduce reaction and reactivity. This makes it easier to choose a more appropriate and reasoned response.

Yet do we actually have free will? Do "we" make choices? Neuroscience would have us question this premise. That being said, might we say then at least that we are partners in choice along with the brain? After all we are largely motivated by the story of our life and the accompanying identity associated with choices which come from allegiance to the self we profess.

Partners in choice perhaps to the degree that our expanded field of attention incorporates an acute and heightened sense of awareness given the circumstance. Then choice is more or less 'presented' - not made. You might say in this case there is more fluidity in choice, less personal and absolute entirely befitting the circumstances in the silent and choiceless observation of 'what is'.

In this awareness an issue or an eventful happening unfurls itself and therefore is more completely understood before an individual response takes place. A gentle dialogue between individual and brain perhaps behaving as one.

In this workshop we will explore choiceless awareness governed by 'Withholding Definition'.