

**Programm Robyn Avalon in der Schweiz
vom 5.-9.April Und 13.-16. April 2024**

Datum	5. April	6. April	7. April	8. April	9. April
Tag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
Veranstaltung	Privatlektionen oder Reitsimulator oder mit eigenem Pferd	Postgraduate Tageskurs	Öffentlicher Tageskurs	Privatlektionen oder Reitsimulator oder mit eigenem Pferd	Privatlektionen oder Reitsimulator oder mit eigenem Pferd
Titel		Life Work (Ausschreibung folgt noch)	Hilfe, ich bin schief! Störende Bewegungsmuster auflösen		
Zielgruppe	Für Alle	Alexander Technik Lehrer + Trainees	Für Alle	Für Alle	Für Alle
Ort	Haslistr. 3 8554 Bonau	Feldstr. 24 8004 Zürich	Feldstr. 24 8004 Zürich	Haslistr. 3 8554 Bonau	Haslistr. 3 8554 Bonau
Zeit	10:00-21:00	10:00-16:30	10:00-16:30	10:00-21:00	10:00-21:00

Datum	13. April	14. April	15. April	16. April	16. April
Tag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag tagsüber	Dienstag Abend
Veranstaltung	Öffentlicher Tageskurs	Privatlektionen in Zürich + Halbtageskurs (Organisation: Magdalena Gassner)	Privatlektionen oder Reitsimulator oder mit eigenem Pferd	Privatlektionen oder Reitsimulator oder mit eigenem Pferd	Abendkurs
Titel	Bodymapping	NEU: Embodying the sacred self			High Touch – Fortgeschrittene Handskills bei der Körperarbeit
Zielgruppe	Für Alle speziell für Interessenten des 2-teiligen LIAB Kurses	Für Alle	Für Alle	Für Alle	Alexander Technik Lehrer/-Trainees, Therapeuten, Bodyworkers
Ort	Feldstr. 24 8004 Zürich	Feldstr. 24 8004 Zürich	Haslistr. 3 8554 Bonau	Haslistr. 3 8554 Bonau	Haslistr. 3 8554 Bonau
Zeit	10:00-16:30	09:30-13:15 14:00-17:00	10:00-21:00	10:00-17:00	19:00-21:00



Robyn Avalon kommt wieder in die Schweiz! Als eine der kreativsten Alexander Technik Lehrerinnen, weiss sie sich sofort auf die Bedürfnisse und Anliegen der Teilnehmer- und SchülerInnen einzustellen. Es gibt Gelegenheit sowohl bei Privatlektionen oder bei ihren beliebten Kursen dabei zu sein. Die öffentlichen Tageskurse (grün) und die Privatlektionen (blau) sind für alle offen und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurse sind sowohl zur Einführung als auch zur Vertiefung empfohlen und bieten Alexander Technik Lehrer und Trainees eine wertvolle Möglichkeit Erfahrungen und Ideen für den eigenen Gruppenunterricht zu finden. Genaue Infos findet ihr in den jeweiligen Ausschreibungen dazu. Je mehr man in die Tiefe arbeiten will, je mehr Verständnis man für die Arbeit entwickeln möchte, desto eher empfiehlt es sich mehrere Termine zu besuchen. Langweilig wird es auf jeden Fall nie!

Privatlektionen können wie letztes Mal wieder als 45min Lektion oder als 90min Doppellektion gebucht werden. Es ist möglich an ganz persönlichen und individuellen Themen zu arbeiten oder auch eine Lektion mit Robyn in speziellen Aktivitäten, wie z.B. beim musizieren oder Reiten mit dem Reitsimulator oder dem eigenen Pferd zu buchen.

Der Postgraduate Tages-Kurs (gelb) richtet sich an Alexander Technik Lehrerinnen und Trainees und der Abendkurs (rot) sowohl an AT-Lehrerinnen, als auch alle Therapeuten/Lehrer/Bodyworkers, die mit ihren Händen arbeiten.

Kosten: Rabatt: 10% ab 3 Buchungen pro Person

1 Tageskurs: CHF 180.- (Trainees/Studenten CHF 120.-)

1 Halbtages-/Abendkurs: CHF 100.-

1 Privatlektion 45min: CHF 110.-

1 Privatlektion 90min: CHF 200.-

Anmeldungen bei: Jenny Neuhauser info@jennyneuhauser.ch 079 407 54 34



Über Robyn Avalon:

Robyn beschäftigt sich seit 50 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, Joffery 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 gearbeitet. Robyn unterrichtete außerdem für das US-amerikanische Olympiateam der Dressreiter, die Vereinigung der professionellen Golfspielerinnen (LGPA) und das Texas Aggies Football 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 Stepptanz-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 und der Alexander Technik 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.

Intro Tageskurs: Hilfe, ich bin schief!

Wie man störende Bewegungsmuster auflösen kann

Sonntag 7. April 2024 in Zürich

Wir haben eine natürliche und eine erworbene Schiefe in unserem Körper, welche sich durch unsere Fehlhaltung und Aktivitäten im täglichen Leben verstärken kann. Dies kann sich negativ auf unsere Leistungen im Büro, Hobby oder Sport auswirken, wie z.B. die typische Computerhaltung, ein schiefer Sitz auf dem Pferd, ein schlechter Abschlag im Golf, eine ungleich trainierte Muskulatur beim Velofahren, Knieschmerzen beim Wandern etc. Es kann auch gesundheitlichen Folgen haben, wie Nacken-, Rücken-, Schulterschmerzen oder andere chronische Überlastungen von Faszien, Muskeln, Gelenken und Sehnen.

In diesem Kurs lernst du die häufigsten Muster unserer Fehlhaltungen kennen und wie du sie auf einfache Art ändern kannst. Das Ziel ist, dass du es sofort in deinem täglichen Leben umsetzen kannst und sowohl dein Wohlbefinden als auch deine Leistung steigern kannst.

Intro Tageskurs: Bodymapping

Verfeinere deine Körperwahrnehmung – Optimierte deine Koordination

Samstag 13. April 2024 in Zürich

Wir haben eine verinnerlichte Landkarte unseres Körpers, eine Bodymap. Das Nervensystem bedient sich zur Organisation des Körpers dieser inneren Landkarte, welche von bewussten und unbewussten Ideen über anatomische Zusammenhänge im Körper geprägt ist. Im Alltag sind leider häufig Störmuster und Fehlhaltungen anzutreffen, die auf einer fehlerhaften Bodymap basieren. In diesem Kurs lernst du das

Prinzip des Bodymappings kennen und wie diese innere Landkarte so aktualisiert werden kann, dass sie besser mit der tatsächlichen Anatomie übereinstimmt. Dies führt dazu, dass man sich leichter, flexibler und mit einer natürlichen Spannkraft zu bewegen weiss.

Dieser Intro-Kurs ist für alle geeignet, die ihre Körperwahrnehmung einfach und spielerisch verfeinern möchten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer geeignet, die selber eine Disziplin unterrichten, welche auf einer guten Körperwahrnehmung und präzisen Koordination basiert, wie Reiten, Tanz, Musik, Yoga oder eine andere Sportart/Bewegungskunst. Auch im Gesundheitswesen Tätige, Feldenkrais- und Alexander Technik Lehrer profitieren besonders von diesem Wissen.

Bemerkung:

Dieser Kurs bietet einen hervorragenden Einstieg für den 2-teiligen Living in a Body™ Kurs mit Zertifikat. Der 1. Teil des Zertifikats findet als Online-Kurs im Selbststudium mit 10 Modulen und der 2. Teil als Präsenzkurs statt.

Mehr Infos zum Zertifikatskurs auf jennyneuhauser.ch/LIAB

Privatlektionen:

Fr 5., Mo 8., Di 9., Mo 15., Di 16. April 2024 in Bonau

Robyn hat sowohl grosse Erfahrung mit der Alexander Arbeit, sowie auch Ausbildungen in verschiedenen Heilkünsten und Trauma-Arbeit. Der Inhalt deiner Privatlektion richtet sich ganz nach deinen Bedürfnissen. Bei mehreren Terminen kann man entweder bei einem Thema bleiben und in die Tiefe gehen oder verschiedene Themen anschauen. In Bonau ist es auch möglich mit dem Reitsimulator zu arbeiten oder das eigene Pferd mitzunehmen.

Abendkurs High Touch

Fortgeschrittene Hand-Skills bei der Körperarbeit

Dienstag 16. April 2024 in Bonau

Ein praxisorientierter Workshop geleitet von Robyn Avalon

Eine andere Person zu berühren ist eine Kunstform. Es erfordert Geschick und Übung sowie Verbundenheit und Mitgefühl. Aufgrund des direkten Austauschs, der durch bewusste Berührung stattfindet, hat die Qualität, mit der du deine Hände benutzt, einen tiefgreifenden Einfluss darauf, was du damit kommunizieren kannst.

Alle PraktikerInnen und TherapeutInnen sind in verschiedenen Techniken und Methoden geschult, aber die Fähigkeit, diese Werkzeuge zu nutzen, ist eine Kunst. Wie bei allen Künstlern ist die Fähigkeit, präsent und frei von konditionierten Reaktionen zu sein, für die Kreativität und den Heilungsprozess von wesentlicher Bedeutung. Dieser Workshop bietet praktische Werkzeuge, um während der Arbeit auf die eigene Qualität zu achten, sodass du über die Technik hinaus in die Kunst der Transformation vordringen kannst.

Wir werden deine technischen Fähigkeiten vielleicht auch um einige neue Tools erweitern, darunter:

- Möglichkeiten, alle Teile deiner Hände zu nutzen, von denen jeder unterschiedliche Informationen vermitteln kann
- wie man überall von allseits berührt
- die Bedeutung der räumlichen Orientierung
- wie man verschiedene Ebenen berührt und warum man das tun sollte

Dieser Workshop steht allen offen, die ihre Hände benutzen.

NEUER EINFÜHRUNGS-HALBTAGESKURS:

Verkörpere dein wahres Ich – Embodying the sacred self

Sonntag 14. April 2024 in Zürich

Was kommt als Nächstes? Wie erschaffe ich das Leben, welches ich mir wünsche? Wie kann ich all die Dinge, die ich weiss, auch nutzen? Da muss es doch mehr geben ... wie vertiefe ich mein Üben, meine Praxis, mein Tun? Was übersehe ich? Was ist der Sinn und Zweck meiner Seele? Welche Fertigkeiten benötige ich als Nächstes? Wie erkenne ich meinen wahren Weg?

Wie kann ich meinem Leben mehr Tiefe geben?

Wohin gehe ich und wie komme ich dahin?

**Falls Du dir solche und andere Fragen stellst, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für DICH!
Es braucht keine Vorkenntnisse, komm und lerne neue Werkzeuge dazu.**

Robyn Avalon ist im Begriff eine neue Lerngruppe («deep-study group») in Europa und den Vereinigten Staaten zu diesem brandneuen Thema zu gründen und bietet einen Einführungshalbtag in Zürich an. Das Material zu «Verkörpere dein wahres Ich – embodying the sacred self» wurde für diejenigen entwickelt, welche mehr Tiefe in ihr persönliches, berufliches und spirituelles (Er-)Leben bringen möchten.

Der Kurs beinhaltet einen weitreichenden Umfang von verkörperten, intuitiven und Manifestierungs-Techniken sowie Werkzeugen, sowie Praktiken, welche das verkörperte Bewusstsein auf die Frequenzen von 5D heben. Der menschliche Bauplan ist eingestellt, um mit 3D, 4D und 5D Frequenzen zu funktionieren und zu arbeiten. Aber um dieses 5D Potential zu aktivieren und zu nutzen, müssen wir zuerst lernen innerhalb unseres angeborenen menschlichen Designs zu arbeiten, sowie auch die 5D Elemente unseres Bauplanes «zu wecken». Dies inkludiert auch das «13 Chakra System» sowie Werkzeuge für die Rekalibrierung unserer magnetischen Resonanz.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich eine tiefe, kollaborative Exploration in ihre ganz persönliche Seelenreise aus einer verkörperten Perspektive heraus wünschen. Dies inkludiert auch Personen, welche mit Energie und Licht, ihrer Intuition und Channeling arbeiten, schamanisch Praktizierende, Spirituelle und alle, die sich von diesen Themen angezogen fühlen.

Falls du mehr auf der körperlichen Ebene bist, lerne die energetischen Elemente zu ergänzen. Falls du mehr auf der energetischen/geistigen Ebene bist, lerne die verkörperten Elemente zu ergänzen. Wenn du all dies bereits machst und noch mehr möchtest ... komm und finde heraus, was noch alles möglich ist.

Datum: Sonntag 14. April

Zeit: 14.00 bis 17.00

Kosten: CHF 100.-

Ort: Bewegungsraum Feldstrasse 24 8004 Zürich

Anmeldung bei Magdalena Gassner, m.gassner@alexanderalliance.de, 077 475 50 27