

## Workshop mit Tommy Thompson in Schwyz am 3. und 4. Sept 2022

### Making Peace with Yourself, So You Can Be at Peace with Yourself

All habituation is to some degree habituation of identity. Identify is a key part of what the Alexander work is all about: it enables us to forge a deeper sense of who we are, or certainly wish to be. We will be looking at identity in a lighthearted and supported way. We will look at topics such as fluidity of identity, identity in relationship, and identity as attachment to personal narrative. For the ultimate 'use of self' is to make peace with yourself so that you can be at peace with yourself... and others.

For teachers: you can only bring to others what you have brought to yourself.

We will be exploring ways of working with ever greater degrees of awareness of what it means to withhold definition about what we teach, given who we teach so the person might learn what they need to learn and not what we need to teach. There will be a distinct emphasis on the clarity and simplicity of both explanation and practice when using your hands to convey the principles and concepts embodied in Alexander's teaching. (...) However, when we emphasize the person, we have the chance to illuminate their potential, rather than correcting their habits. We will use our habitual nature as a point of reference to look more closely into possibility. For you personally, the course will offer authentic ways of experiencing yourself that better clarify your life's purpose.

Liebe AlexanderTechnik interessierte Menschen,  
ich freue mich sehr, Euch mitteilen zu dürfen, dass Tommy Thompson dieses Jahr wieder im September 2022 einen Kurs in Schwyz anbieten wird. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die an der AlexanderTechnik interessiert sind und an Tommys tiefgründigem Unterrichtsstil.

Am **3. und 4. September 2022** findet dieser Workshop in den schönen Räumlichkeiten von „der Fabrik“ in Schwyz statt.

Tommy Thompson, Massachusetts, Boston, [www.easeofbeing.com](http://www.easeofbeing.com) ist ein AT-Lehrer der mich seit meiner Ausbildung (1992-95) begleitet. Seine Art mit der AlexanderTechnik Menschen zu unterstützen, ihr eigenes Potential zu entdecken und zu leben, welches oft unter den Geschichten und Schichten der Verspanntheit liegt, hat meine eigene Arbeit tief geprägt und wohltuend bereichert.

Ob AlexanderTechnik Lehrer oder ohne Vorkenntnisse der AlexanderTechnik sind alle Interessierte zu diesem Kurs eingeladen. **Der Kurs wird auf Deutsch übersetzt.**

**Wo:** i de Fabrik, Laubstrasse 4, 6430 Schwyz  
**Mit ÖV:** bis Bahnhof Schwyz, dann mit Busnummer 1 nach Schwyz Busbahnhof oder bis Obstmühle, dann 2 Minuten zu Fuss  
**Wann:** Samstag, 3. September von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr und 14.00– 17.00 Uhr und  
Sonntag, 4. September von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr  
**Kosten:** Fr. 360.-  
**Anmeldung:** **bis 19. August 2022** Priska Gauger-Schelbert, 6430 Schwyz, [info@balance-time.ch](mailto:info@balance-time.ch)  
Tel. 0041 – (0)79 232 02 54  
per Einzahlung ist der Platz definitiv: Sparkasse Schwyz, 6431 Schwyz, Postfach 564,  
Priska Gauger-Schelbert, IBAN CH14 0663 3016 0705 2970 9

Wir freuen uns sehr auf diesen Kurs.

Herzlich, Priska und Tommy