



# Workshop mit Tommy Thompson am 7. und 8. Sept 2024 in Schwyz



## «Die Wahl haben»

«...Die AlexanderTechnik erleichtert den Umgang mit Gewohnheit und Veränderung. Wenn wir Alexanders Konzept „die Inhibition“ als Weg benützen, ermöglicht dies uns, erfolgreich nicht gewohnheitsmäßige Entscheidungen zu treffen. Dieses Inne-halten spielt eine wichtige Rolle beim „Wie wir auf etwas reagieren“ und erleichtert so die Wahl einer angemesseneren und durchdachten Reaktion.

In diesem Workshop werden wir das wahllose Gewahrsein erforschen, das von „withhold definition“ „Zurückhalten der vorgefassten Meinung“ bestimmt wird...»

**Während des gesamten Jahres 2024 befindet sich dieser Kurs im Prozess. Tommy gibt einen solchen Workshop in zahlreichen Ländern in Europa und Asien. Jeder dieser Kurse wird jedoch unumgänglich anders sein, da sich die Teilnehmer anders zusammensetzen und da die Forschung in den Neurowissenschaften, in den Körper-Geist-Disziplinen und in der spirituellen Praxis derzeit ebenfalls voll im Gange ist und scheinbar endlose Möglichkeiten in Bezug auf die Freiheit zur Veränderung und die Freiheit zur Wahl bietet. Daher wird jeder Workshop auf die Ansichten der Teilnehmer in Bezug auf die persönliche, nicht gewohnheitsmäßige Entscheidungsfindung zugeschnitten sein. Man kann den Workshop gut zweimal in verschiedenen Ländern oder verschiedenen Städten innerhalb eines Landes im Abstand von Monaten besuchen und neue Entdeckungen über Alexanders Entdeckungen machen.**

"Tommy erforscht und benutzt die Alexander-Technik als seine Methode, durch die er seine Schüler zu einem mitfühlenderen, bewussteren und selbstverkörperten Leben anleitet. „Der Körpergebrauch allein“ ist für Tommy ein zu enger Bereich. Er ist an persönlicher Transformation interessiert. Tommy möchte die Arbeit von F.M. Alexander über die Funktionsweise des Körpers hinaus auf die Funktionsweise des Herzens und der Seele ausweiten. Das ist der Ort, an dem Tommys Arbeit lebt. Er ist ein Mensch, der ganz er selbst ist, der durch das, was er ist, lehrt. Für ihn ist Alexanders Arbeit ein spiritueller Weg, eine Lebensweise. Und - Tommy ist ein guter Geschichtenerzähler..."



## Liebe AlexanderTechnik interessierte Menschen

Es ist ein Privileg, dass Tommy Thompson in diesem September das sechste Mal in den schönen Räumlichkeiten «i der Fabrik» in Schwyz einen Workshop für uns gibt.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die an der AlexanderTechnik interessiert sind, sowie an Tommys tiefgründigem Unterrichtsstil.

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 auch dieses Jahr von RosaLuisa Rossi 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, 7. September 2024 von 10.30 Uhr – 13.00 Uhr und 14.30– 18.00 Uhr und Sonntag, 8. September 2024 von 9.30 Uhr – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:** Fr. 360.-

**Einzelsession:** Freitag, 6. September und Montag, 9. September auf Anfrage an Priska  
60 Min. Fr. 160.-

**Anmeldung:** **bis 31. Juli 2024**

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

**Uebernachtungsmöglichkeiten zB.:**

Wysses Rössli Schwyz <https://www.wysses-roessli-schwyz.ch>;

Backpackerhotel Hirschen Schwyz <https://hirschen-schwyz.ch>

Wir freuen uns jetzt schon sehr auf diesen Kurs.

Herzlich, Priska und Tommy