

## **rf-Team** **Alexander-Technik** **in der Schule**

### **Bit Felippa Schaefer**

Lehrerin  
Lehrerin der F. M. Alexander-Technik

Kontakt: [schaefer.fb@gmx.de](mailto:schaefer.fb@gmx.de)

Bei Anfragen zu schulinternen Fortbildungen  
wenden Sie sich bitte an die

### **Regionale Fortbildung Verbund 3**

Charlottenburg-Wilmersdorf/ Spandau/Steglitz-Zehlendorf

#### **Verbundleitung**

Gerhild Rehberg

Email: [gerhild.rehberg@senbjf.berlin.de](mailto:gerhild.rehberg@senbjf.berlin.de)

Tel: 90 29 - 25185

#### **Fortbildungsberatung**

##### **Steglitz-Zehlendorf**

Marion Kiwus

Email: [marion.kiwus@senbjf.berlin.de](mailto:marion.kiwus@senbjf.berlin.de)

Tel.: 90 299 - 703

##### **Spandau**

Antje Rußbült

Email: [antje.russbuelt@senbjf.berlin.de](mailto:antje.russbuelt@senbjf.berlin.de)

Tel.: 90 279 - 2917

##### **Charlottenburg-Wilmersdorf**

Christian Bilan

Email: [christian.bilan@senbjf.berlin.de](mailto:christian.bilan@senbjf.berlin.de)

Tel: 90 29 - 25116

Oder melden sich direkt über die  
Fortbildungsdatenbank an:

<https://www.fortbildung-regional.de>



Regionale Fortbildung / Regionenverbund 3  
Charlottenburg-Wilmersdorf/Spandau/Steglitz/Zehlendorf  
Verbundleitung: [gerhild.rehberg@senbjf.berlin.de](mailto:gerhild.rehberg@senbjf.berlin.de)

## Fortbildungsangebote 2019/20

Regionale Fortbildung

Verbund 3

---

**INNEHALTEN**  
-  
**NEU AUSRICHTEN**

**Übungsgruppe Alexander-Technik**



**Für Lehrkräfte,  
Erzieherinnen und Erzieher**

## Was ist Alexander-Technik?

Ursprünglich von einem Schauspieler entwickelt, wird die Alexander-Technik zunehmend auch an Schulen eingesetzt. Sie schult die Körperwahrnehmung, hilft beim Abbau von Stress und unterstützt die Konzentrationsfähigkeit sowie den freieren Ausdruck.

Geübt wird anhand von Alltagshandlungen, z.B. dem Hinsetzen und Aufstehen, Sitzen oder Schreiben, sodass die Erfahrungen aus dem Kurs direkt in den Berufsalltag einfließen können.



## Übungsgruppe

Nur noch Autopilot? – Stopp!

In dieser Übungsreihe lernen Sie, mehr Bewusstheit und Leichtigkeit in ihr Handeln zu bringen und innezuhalten, sodass automatisierte Reiz-Reaktions-Muster aufgelöst werden können. Pro Termin wird jeweils eine Alltagshandlung der Lehrkraft untersucht sowie eine Übung für die Nutzung mit Schülerinnen und Schülern vorgestellt. Meditative Sequenzen ergänzen das Programm.

Die Übungsreihe ist zur Vertiefung der eigenen Praxis im Anschluss an einen Einführungsworkshop konzipiert. Wer noch keine Erfahrung mit der Methode hat, ist ebenfalls herzlich willkommen, sollte sich aber vorab mit der Kursleiterin in Verbindung setzen.

## Alexander-Technik im Kontext Schule

Die Alexander-Technik kann in unterschiedlichen Bereichen angewendet werden, zum Beispiel zur...

- ⇒ Gesundheitsförderung
- ⇒ Unterstützung des sozialen Lernens
- ⇒ Schulung der Körperwahrnehmung
- ⇒ Stressreduktion
- ⇒ Schulung von Konzentration und Achtsamkeit

Lehrkräfte können Elemente der Alexander-Technik für sich selbst und/oder mit ihren Klassen nutzen.

## Termine Übungsgruppe

07.01.2020	17:30-19:00	20.1-90556
12.02.2020	17:30-19:00	20.1-90557
09.03.2020	16:30-18:00	20.1-90558
27.04.2020	16:30-18:00	20.1-90559

## Veranstaltungsort

Grundschule unter den Kastanien  
Mehrzweckraum  
Kastanienstraße 6 -8, 12209 Berlin

## Hinweis

Da einige Übungen am Boden stattfinden, wird empfohlen, eine Decke oder Yogamatte mitzubringen und lockere Alltagskleidung zu tragen.

## Anmeldung

Es ist möglich, zu einzelnen Terminen zu kommen oder alle vier Übungszeiten wahrzunehmen. Bitten melden Sie sich jeweils einzeln zu den Terminen an. Die Fortbildungsnachweise werden ebenfalls einzeln ausgestellt.

[www.fortbildung-regional.de](http://www.fortbildung-regional.de)

## Weitere Veranstaltungen

Leicht lehren, leicht lernen –  
Alexander-Technik in der Schule (Einführungskurs)

19.11.2019	15:00 – 18:00	19.2-89618
14.01.2020	15:00 – 18:00	19.2-86217