



## Ausbildung zur Lehrerin / zum Lehrer der Alexander-Technik

### ■ Grundlagen

Der Alexander-Technik Verband Deutschland ATVD legt bestimmte Richtlinien für die Ausbildung zum Lehrer der Alexander-Technik fest. Als Richtwert gilt die Zahl von 1600 Ausbildungsstunden.

„Der ATVD sichert durch einheitliche und anspruchsvolle Ausbildungsrichtlinien die hohe Qualität der Ausbildung und des Unterrichts in F. M. Alexander-Technik. Diese Ausbildung wird von Schulen durchgeführt, die vom ATVD anerkannt werden. Die Ausbildungsrichtlinien sind im Verbund mit anderen nationalen Verbänden, den Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS), abgestimmt und werden in diesem Rahmen weiterentwickelt.“

Mehr zum ATVD unter [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

### ■ Ausbildung im ATAZ München

Inhalt der Ausbildung ist die praxisorientierte Vermittlung der Prinzipien der Alexander-Technik, auf der Basis der Erkenntnisse von F.M. Alexander (1869 – 1955), wie sie in seinen vier Büchern beschrieben sind. Maßgeblich sind weiter die Richtlinien des Alexander-Technik Verbandes Deutschland e.V. ATVD und der International Affiliated Societies ATAS.

Zur praktischen Ausbildung gehört die Entwicklung Arbeit mit den Händen („Hands-on-Arbeit“), die Erarbeitung von Prozeduren und die spielerische Anwendung der Prinzipien an konkreten Beispielen.

Die theoretische Ausbildung umfasst insbesondere die Beschäftigung mit den Werken F.M. Alexanders und ihre Bedeutung im geistes- und naturwissenschaftlichen Umfeld.

Die Studenten lernen in den Unterrichtseinheiten, die Prinzipien der Alexander-Technik auf spezielle Prozeduren und Tätigkeiten anzuwenden und sind gleichzeitig dazu aufgefordert, das Gelernte in ihr alltägliches Leben hineinzutragen. Schrittweise lernen sie dieselben Prinzipien auch beim Gebrauch ihrer Hände anzuwenden, um die Alexander-Technik selbst unterrichten zu können.

Das Studium von F.M. Alexanders Schriften in Englisch und Deutsch ist täglicher Bestandteil der Ausbildung. Regelmäßig werden auf klare und kreative Weise relevante Kenntnisse aus Anatomie, Physiologie und Neurobiologie vermittelt (in deutsch). Die praktische und theoretische Arbeit führt immer auch zu interdisziplinären Diskussionen und Erörterungen des Standpunktes der Alexander-Technik in Bezug auf Anthropologie, Psychologie, Philosophie und Erziehung.

Das ATAZ ist bestrebt eine angenehme, geborgene und tragfähige Arbeitsatmosphäre zu erzeugen, die jeden Studenten ermutigen soll, die Technik für sich selbst zu erforschen und zu entdecken. Das bedeutet, sich auf einen manchmal vergnüglichen, manchmal turbulenten Prozess der Veränderung einzulassen, der im Laufe der Ausbildungszeit zu der Möglichkeit führt, ein eigenes Verständnis und einen eigenen Weg des Unterrichtens zu finden.

### ■ Weiterführende Ausbildung

Nach der offiziellen Ausbildung zum Lehrer der Alexander-Technik bietet das ATAZ ein weiterführendes Fortbildungsprogramm an, das die Ausbildungsinhalte in einer zweiten Stufe vertieft. Die Postgraduate Studies können als freies Anschlussprogramm zur Ausbildung oder als Wiedereinstieg nach einer Unterbrechung der Unterrichtstätigkeit gestaltet werden und erfolgen in enger Zusammenarbeit mit der Ausbildungsklasse des ATAZ München. Dabei werden Module des Lernens und supervisierten Unterrichtens zu einem für die individuellen Ziele und Bedürfnisse angepassten Konzept geformt.

### ■ Tradition und Ausbildungsleitung

Das Alexander-Technik Ausbildungszentrum ATAZ München in der Erzgiesserei-Strasse 48 wurde im Mai 2004 von Alexander Hermann und Mary Holland gegründet und steht in der direkt weiterführenden Tradition von Mary Holland's Münchner Alexander-Technik Schule - eine der ersten in Deutschland - die sie bereits 1986 in München eröffnete und bis 1997 führte. Die Traditionslinie geht weiter zurück auf Walter Carrington, aus dessen Londoner Schule Mary Holland selbst hervorgegangen ist. Durch ihre persönliche Bekanntschaft mit F.M. Alexander in jungen Jahren besteht eine direkte Verbindung zum Gründer. Das Alexander-Technik Ausbildungszentrum ATAZ München ist dieser geistigen Linie verpflichtet.

Seit 2013 trat Alexander Hermann, der 1996 bei Mary Holland die Ausbildung absolvierte und ihr langjähriger Assistent war, als zweiter Ausbildungsleiter an ihre Seite. 2021 hat Alexander Hermann die Ausbildungsleitung ganz übernommen.

Die Essenz aus F.M. Alexander's Lehre so authentisch, unmittelbar und lebendig wie möglich zu vermitteln ohne sie durch modische Strömungen zu verwässern und dennoch relevante Informationen aus neueren Forschungen sinnvoll zu integrieren ist der inhaltliche Leitgedanke der Ausbildung im Alexander-Technik Ausbildungszentrum ATAZ München.

## ■ Lehrer

### **Ausbildungsleiter:**

Alexander Hermann, München

### **Stellvertretender Assistent:**

Manuel Eberle, München

### **Assistenzlehrer:**

Sophie Wendt, München

Mathias Matzner, München

Melanie Ahner-Kraus, München

### **Gastlehrer:**

Lynda Vogelpoel, München

Michael Parkinson, Wien

Cathy Stevens, Kirchdorf

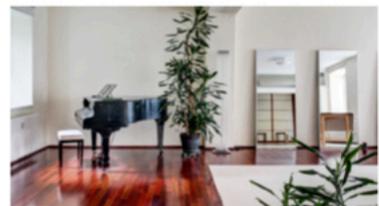
Rainer Lehrhuber, München

Sr. Erika Stadelmaier, Selbitz

Kate Kelly, London

## ■ Ort

Der Unterricht findet in den Räumlichkeiten des ruhigen, elegant eingerichteten „Studio Equilibrium“ statt, welches im Erdgeschoß eines renovierten, alten Stadtviertelhauses liegt (Neuhausen). Das weiträumige Studio kann im Bedarfsfall in zwei separate Unterrichtsräume abgeteilt werden. Eine Küchenbar sowie eine kleine Terrasse sind ebenso vorhanden wie auch ein Flügel.



## ■ Ausbildungsstruktur ■ Dauer ■ Kosten

Die Ausbildung zum Lehrer der Alexander-Technik dauert 40 Monate (10 Trimester = 3 Jahre und 4 Monate) und umfasst ein Unterrichtspensum von 1600 Unterrichtsstunden. Das entspricht 3 Trimestern à 12 Wochen pro Jahr. Pro Woche ergeben sich 4 Unterrichtstage. Diese sind:

Mo 14.00 Uhr – 17.00 Uhr, Di und Do 9.15 Uhr – 12.45 Uhr, Fr 9.15 – 12.15 Uhr

Weitere Zeiten ergeben sich durch zusätzliche Einzelstunden und jährliche Exkursionen.

Die Zahl der Studenten in der Klasse ist auf zehn beschränkt.

Die auf die Ausbildungsdauer durchbezahlten Monatsraten betragen 630,- €. Unter bestimmten Voraussetzungen sind Förderungen möglich. Sprechen Sie uns darauf an.

## ■ Ihre Bewerbung ■ Voraussetzungen

Sie sollten Erfahrung mit Alexander-Technik Einzelunterricht mitbringen und mit Alexander Hermann in persönlichen Kontakt treten. Nach einer persönlichen Unterredung und Kennenlernen durch einen oder mehrere Unterrichte können Sie einen Ausbildungstag als Gast besuchen. In weiteren Gesprächen wird eine Entscheidungsfindung erfolgen. Ein möglicher Einstieg hängt auch davon ab, ob ein Ausbildungsplatz verfügbar ist.

Unser Kennenlernangebot für einen Beitrag von 200,- € umfasst einen Besuch in der Ausbildungsklasse und jeweils einen Unterricht bei Alexander Hermann und einem Assistenzlehrer.

Senden Sie eine kurze, formlose Bewerbung an uns, die in etwa folgende Informationen beinhaltet:

- Name, Anschrift, Kontaktdaten
- Beruf, Alter, Werdegang
- Erfahrungen mit der Alexander-Technik
- Motivation

Für Ihre Fragen sind wir stets offen und verbleiben mit herzlichen Grüßen,  
Alexander Hermann und das ATAZ Ausbildungsteam

### Alexander-Technik Ausbildungszentrum ATAZ München

Adresse: Erzgiessereistr. 48, 80335 München

Telefon: 089 52 38 99 98 | E-mail: [info@ataz.de](mailto:info@ataz.de) | Website: [www.ataz.de](http://www.ataz.de)

Bankverbindung: Alexander Hermann | ING DiBa | INGDEFFXXX | DE08 5001 0517 5424 3174 57

Stand Januar 2025

