

Der Kurs wird geleitet von:

---

### **Gabriele Breuninger**

ist Lehrerin für F. M. Alexander-Technik (Mitglied GLAT und ATI) und diplomierte Musikerzieherin. Ihre Ausbildung in Alexander-Technik erhielt sie von Chris Stevens in den Jahren 1994 bis 1997 in Essen. Seither bildet sie sich regelmäßig weiter, unter anderem bei Sehlehrer Peter Grunwald. In ihrem Studio für Alexander-Technik in Frankfurt-Sachsenhausen führt sie eine rege Unterrichtspraxis. Außerdem bietet sie Kurse an Volkshochschulen und anderen Einrichtungen an.



Email: [gabriele.breuninger@at-ffm.de](mailto:gabriele.breuninger@at-ffm.de)

---

### **Meinrad Rohner**

ist Sehlehrer in Maintal (Ausbildung bei Wolfgang Hätscher-Rosenbauer). Er vermittelt die Kunst des Sehens sowohl in Gruppenkursen als auch im Einzelunterricht. Zur Sehpädagogik hat er über seine eigenen Sehprobleme gefunden. Davor forschte er als Volkswirt über erneuerbare Ressourcen. In der Alexander-Technik sieht er eine umfassende Grundlage für die Sehpädagogik. Seine Ausbildung zum anerkannten Lehrer der F. M. Alexander-Technik dauert noch an.



Email: [meinrad.rohner@sehpaedagogik.de](mailto:meinrad.rohner@sehpaedagogik.de)

---

### **Das können Sie lernen**

- Balance und Wachheit in Ihren Aktivitäten
- Leichtes Atmen, Sprechen und Sehen
- Harmonie von Sehen und Bewegen
- Natürliche Stärkung Ihres Sehvermögens
- Neuer Umgang mit Sehhilfen
- Gelassenheit und Selbstvertrauen

---

### **Geeignet für**

- Junge und ältere, gesunde, kranke oder behinderte Menschen
- Berufs- oder Familientätige, Schüler und Studenten, Pensionäre
- Menschen mit oder ohne Erfahrungen in Alexander-Technik oder Sehtraining
- Fortbildung für Sehlehrer

---

### **Ablauf und Umgebung**

- Täglich 4 Stunden Gruppen- und Einzelunterricht von 9-13 Uhr
- Vergnügliche Lernatmosphäre in kleiner Gruppe
- Zwei geführte Ausflüge
- Hervorragende italienische Küche
- Traumhafte Landschaft, klassisches Ambiente

# Sehen & Bewegen

## Alexander-Technik & Die Kunst des Sehens



**Eine Woche  
Erleben und Lernen  
in der Villa Palagione bei  
Volterra in der Toscana  
3. - 10. Juli 2004**

---

## Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine bewährte Methode, die uns lehrt, wie wir unseren alltäglichen Aktivitäten mit Wachheit, weniger Mühe und Stress und ohne Beschwerden nachgehen können. Sie beruht auf der Anwendung einfacher Prinzipien, insbesondere Selbstbeobachtung, Innehalten und gedanklichen Selbstanweisungen, durch die sich innere wie äußere Haltung nachhaltig verändern. Größere Bewusstheit und Präsenz in alltäglichen als auch besonderen Situationen ermöglichen es uns, hinderliche Reaktionsmuster im Bewegen, Fühlen und Denken abzulegen.

Die Alexander-Technik wurde von dem australischen Schauspieler und Shakespeare-Rezitor *Frederick M. Alexander* (1869-1955) entwickelt, als er Hilfe für seine Stimmprobleme suchte. Zwei seiner tragenden Einsichten lauten, dass wir uns viele Gesundheitsprobleme durch unser Verhalten selbst zufügen und dass sich Teilprobleme nur nachhaltig auflösen lassen, wenn vorrangig umfassende Verhaltensmuster verändert werden. Die Alexander-Technik wird heute weltweit erfolgreich für vielfältige Zwecke angewendet: körperliche Beschwerden aller Art, Umgang mit Behinderungen, berufliche und persönliche Herausforderungen.

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne eine Broschüre mit einem einführenden Text zur Alexander-Technik zu.



---

## Die Kunst des Sehens

Sehen ist ein integraler Teil des menschlichen Verhaltens. Daher gehen Störungen in unserem Sehvermögen Hand in Hand mit Störungen in unseren Bewegungen und unserem Reagieren. Im Laufe des Lebens entwickeln wir häufig ungünstige Sehgewohnheiten. Diese Gewohnheiten können sich in verschiedenartigen Fehlsichtigkeiten und auch Augenkrankheiten niederschlagen.

Die Sehpädagogik wurde ursprünglich von dem amerikanischen Augenarzt *William H. Bates* (1860-1931) entwickelt. Er hatte festgestellt, dass alle Formen des angestregten Sehens Einschränkungen des Sehvermögens bewirken. Er führte Übungen ein, um das natürliche Sehen zu regenerieren. Sein Ansatz wurde seither in vielfältiger Weise weiterentwickelt.

Im Sehtraining lernen wir, uns ungünstige Gewohnheiten bewusst zu machen, diese abzulegen und den Raum zu schaffen, um den natürlichen Sehsinn und das Sehvermögen zu entfalten. Dadurch lassen sich Sehstörungen und Fehlsichtigkeiten auf natürliche Weise mildern oder sogar überwinden und die Bedingungen für das Heilen von Augenkrankheiten verbessern. Die Prinzipien der Alexander-Technik finden im Sehtraining ein wichtiges Anwendungsgebiet.

Das Sehen lässt sich immer verbessern. Sehtraining ist daher sinnvoll sowohl für normalsichtige als auch für fehsichtige oder sehbehinderte Menschen.

---

## Die Villa Palagione

Die Villa Palagione liegt inmitten der einzigartigen toskanischen Kulturlandschaft. Zypressenalleen schmücken sanfte Täler und Hügel, Olivenhaine und Weinberge. Kulturhistorisch bedeutsame Städte wie Siena und Florenz liegen in nahem Umkreis. Erbaut wurde die Villa im 16. Jh. für prunkvolles Leben in malerischer Umgebung. Von 1986-1996 wurden die Gebäude, Boden-, Wand- und Deckengemälde aufwändig renoviert. Heute ist die Villa Palagione ein Kultur- und Bildungszentrum.



---

## Kosten, Anmeldung

Die Kosten betragen 690 EUR (650 EUR für Frühbuchaer bis 3. April 2004) für Kurs und Unterkunft mit Frühstück und reichhaltigem Abendmenü.

Bitte verwenden Sie das separate Anmeldeformular.

---

## Kontakt

Gabriele Breuninger  
Studio für F.M. Alexander-Technik  
Dielmannstraße 1, 60599 Frankfurt am Main  
Telefon 069 - 60 32 55 77  
Fax 069 - 60 32 55 73  
Mobil 0179 - 799 13 56

[gabriele.breuninger@at-ffm.de](mailto:gabriele.breuninger@at-ffm.de)

# Sehen & Bewegen

## Alexander-Technik und Die Kunst des Sehens

Eine Woche Erleben und Lernen in der Villa Palagione bei Volterra, Toskana

mit Gabriele Breuninger und Meinrad Rohner

vom 3. - 10. Juli 2004

## Anmeldeformular

---

### Im Pauschalpreis von 690 EUR (bis 3. April: 650 EUR) sind inbegriffen:

- Unterkunft im Doppelzimmer mit jeweils eigener Dusche und WC (Der Aufpreis für Einzelzimmer beträgt 16 bzw. 18 EUR pro Übernachtung, je nach vorhandenen Zimmern)
- Frühstücksbuffet
- Abendessen (Italienisches Menü mit mehreren Gängen, Getränke extra)
- Gruppen- und Einzelunterricht in Alexander-Technik und Sehtraining, täglich 4 Stunden (So bis Fr)
- 2 geführte Ausflüge

**Anreise:** Samstag, den 3. Juli 2004 bis 18 Uhr

**Abreise:** Samstag, den 10. Juli 2004 nach dem Frühstück

**Anmeldung:** Bis spätestens 14. Mai 2004 (Frühbucher zum ermäßigten Preis bis 3. April 2004). Die Anmeldung wird erst verbindlich mit Eingang der Seminargebühr auf das unten angegebene Konto.

**Rücktrittsbedingungen:** Bei Rücktritt bis zum 14. Mai 04 fällt eine Bearbeitungsgebühr von 10 % an. Vom 15. Mai bis zum 3. Juni 04 wird 50 % der Seminargebühr erstattet. Nach dem 3. Juni 04 wird die Gebühr nicht mehr erstattet, jedoch kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

Ich melde mich für die Lern- und Erlebniswoche an:

**Name und Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ und Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**Email:** \_\_\_\_\_

Ich habe die Seminargebühr von 690 EUR (Frühbucher bis 3. April 2004: 650 EUR) auf das Konto 110 13 000 11 von Gabriele Breuninger bei der Sparda Bank Frankfurt am Main, BLZ 500 905 00 unter dem Stichwort Toskana und unter Angabe meines Namens einbezahlt.

Ich wünsche ein Einzelzimmer zum Aufpreis von 16-18 EUR pro Tag.

Ich stimme den Rücktrittsbedingungen zu.

Ort und Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

### Kontakt:

Gabriele Breuninger, Studio für F.M. Alexander-Technik

Dielmannstraße 1, 60599 Frankfurt am Main

Telefon 069 - 60 32 55 77, Fax 069 - 60 32 55 73, Mobil 0179 - 799 13 56

Email gabriele.breuninger@at-ffm.de