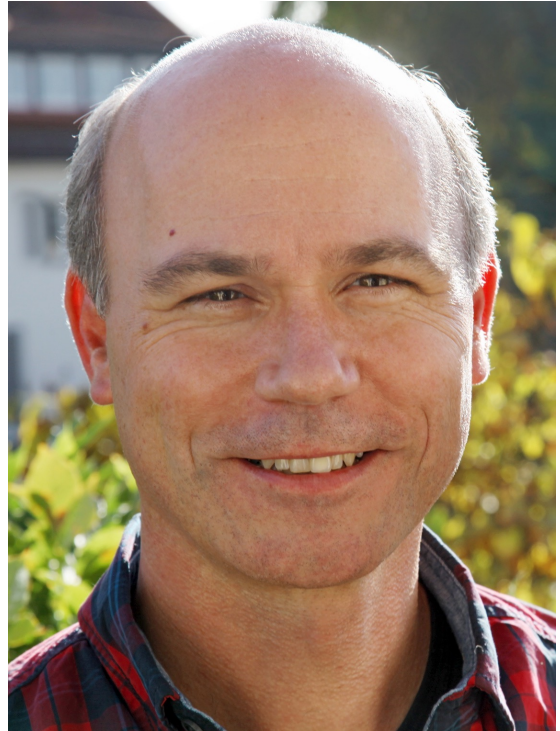


## **„Alexander-Technik – Flexibilität und Beweglichkeit neu erleben“**

mit Stefan Hladek, zertifizierter Lehrer für Alexander-Technik.

Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Herangehensweise, die dazu geeignet ist, unsere Aktivitäten - ganz gleich ob in Beruf, Freizeit, Sport und Alltag - natürlicher, leichter, und dabei gesund und wunschgemäß ausführen zu können. Sie bietet insbesondere Lösungen für ständig wiederkehrende Hindernisse und kann uns ermöglichen, unser Potential vollständiger auszuschöpfen.



Mit Hilfe der Alexander-Technik werden unnötige körperliche Anspannungen umgangen und kluge Strategien für erfolgreicheres Üben entwickelt. Das Musizieren macht somit mehr Spaß, es entsteht ein neues Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und nebenbei verschwinden Haltungsprobleme und übertriebenes Lampenfieber.

Stefan Hladek begann mit 9 Jahren Gitarre zu spielen und ist seit seinem Musikstudium in Darmstadt und London als Konzertgitarrist und engagierter Gitarrenpädagoge tätig. Er leitet in Darmstadt zusammen mit seiner Frau Susanne Hladek-Bach das Unterrichtsinstitut „D8 - Studio für Alexander-Technik, Gesang und Klassische Gitarre“ und unterrichtet seit 2006 an der Hochschule für Musik Mainz eine Gitarrenklasse. Die Alexander-Technik studierte er seit 2006 bei Fortbildungen in Darmstadt, Bristol und seit 2011 in Düsseldorf. Dort schloss er im März 2015 die Prüfung zum zertifizierten Lehrer für Alexander-Technik erfolgreich ab und unterrichtet die Technik seither bei Workshops, in eigener Praxis und an der Hochschule für Musik Mainz sowie der Wiesbadener Musikakademie. Als Gitarrist konzertiert er vorwiegend in kammermusikalischen Formationen, dokumentiert auf zahlreichen CD-Einspielungen und in Videos auf seinem Youtube Kanal.

Weitere Info unter:

Email: [stefanhladek@online.de](mailto:stefanhladek@online.de)

Telefon: 0176 - 78813048

Workshop für den Kirchenmusikerverband Mainz, Kurzbeschreibung:

Samstag, 12.10.2024 in Seligenstadt

10.00 bis 13.00 Uhr (ich würde gerne schon um 9.30 Uhr vor Ort sein)

Die Prinzipien der Alexander-Technik sind grundsätzlich in allen Aktivitäten anwendbar und schaffen in der Umsetzung ungewohnte, aber gerade deshalb wirkungsmächtige neue Möglichkeiten für mehr Leichtigkeit, Freude und Effizienz. Anhand von kurzen Gruppenaktivitäten - Laufen, Sitzen, Stehen, mit der Umwelt bzw. einem Gegenstand Kontakt aufnehmen - können diese unmittelbar und niederschwellig erfahrbar werden.

Im zweiten Teil des Vormittags behandeln wir konkrete Fragestellungen und Wünsche der Teilnehmenden, die in kurzen Unterrichtseinheiten praktisch untersucht werden. Möglich sind alle Themen, die die Teilnehmer in Bezug auf Ihre unmittelbaren oder auch nur mittelbaren musikalischen Aktivitäten interessieren.

Typische Themenfelder hierfür sind:

- Bequemer Sitzen, Stehen, mit dem Instrument umgehen.
- „Zuhause konnt´ ich´s noch“ - Der konstruktive Umgang mit dem „Fehler“.
- Natürlicher und funktional günstiger Umgang mit dem Instrument.
- Genervt, gelangweilt, erschöpft - Wie kann ich das Üben mehr genießen?
- konstruktive Vorbereitung und Einstellung auf eine Auftrittssituation.
- Die eigene Stimme besser gebrauchen lernen (Sprechen, Singen, Präsentieren).

Gerne können die Teilnehmer selbst Musikinstrumente mitbringen bzw. der Raum für das Seminar so gewählt werden, daß unkompliziert Zugang zu Orgel, Klavier oder Gitarre besteht.

Wie schon geschrieben, können Sie in der Ausschreibung den Teilnehmenden anbieten, dass sie zusätzlich im Anschluss an die Gruppen-Veranstaltung Einzelunterricht am Instrument (Orgel, Klavier, Gitarre etc ) bei mir spontan und direkt buchen können, dafür kann ich mir etwas Zeit am Nachmittag freihalten. Die 30min Einheit kosten 40€.