

# LEICHTIGKEIT FINDEN IN BEWEGUNG, KLANG & ATEM

KURSNUMMER: **OUC 28**  
KURSZEIT: **ca. 4-5 Std./Tag**  
PREIS: **€ 939**



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Deborah Jeanne Weitzmann:

Deborah Jeanne Weitzman ist  
zertifizierte Lehrerin der Alexander-  
Technik.

Sie hat einen Universitätsabschluss  
in Musik und Theater und unterrichtet  
seit über 30 Jahren Gesang, Theater,  
Bewegung und die Alexander-  
Technik.

Als Singer-Songwriterin tourte sie um  
die Welt und ihre Aufnahmen  
„Beneath Your Moon“, „Right Here“,  
„Touch the Sky“ und „For the Feel of  
the Wind“ sowie die neueste  
Veröffentlichung „Briefly Mine“ sind  
auf Spotify und andere Plattformen  
verfügbar.

Ihr autobiografisches Buch „Pandora  
Learns to Sing“ ist bei Amazon  
erhältlich.

## 27.05.2023 - 03.06.2023

Entdecke die Intuition von Körper und Geist mit der Alexander-Technik

Vielleicht möchtest du mit mehr Leichtigkeit singen, tanzen, sprechen oder dich bewegen, vielleicht hast du das Gefühl, dass du dich bei deinen Leidenschaften zurückhältst? Dieser Kurs wird ein Licht darauf werfen, was dich möglicherweise daran hindert. In einer entspannten, wertfreien und dennoch anregenden Atmosphäre vertiefen wir unser Verständnis dafür, wie wir mit uns selbst umgehen und wie wir diesen Umgang verbessern können. Und mit sanfter Anleitung werden wir unser einzigartiges und grenzenloses Potenzial erkunden.

Wenn wir uns von unseren Gewohnheiten des „Tuns“ und kritischen Gedanken entfernen und uns mehr ins „Sein“ bewegen, erfahren wir die natürliche Weisheit unserer Körper und kommen unserem authentischen Selbst näher. Was uns dumm vorkommt, kann auch ein verborgener Schatz der Kreativität sein. Wir könnten uns selbst überraschen, wenn wir unsere Gewohnheiten mit neuer Verwunderung und Neugier hinterfragen und lernen, die Energie unseres Widerstands umzuleiten, damit wir präsenter und lebendiger werden.

Du wirst diesen Workshop mit neuer Inspiration verlassen, und mit neuem Wissen darüber, wie du das Instrument deines Seins üben und spielen kannst.

Die Alexander-Technik ist eine bewährte Methode, um übermäßige Anspannung in nützliche Energie umzuwandeln und die Art und Weise zu verbessern, wie wir unsere Talente und Ressourcen einsetzen. Sie hat Tausenden von Menschen geholfen, mehr Freiheit und Leichtigkeit beim Sprechen, Singen, Bewegen, Atmen, Spielen eines Instruments oder auch nur beim Sitzen vor dem Computer zu finden.

„Dieser Workshop von Deborah Jeanne Weitzman entpuppte sich als Einladung, lebendig zu werden und zu entdecken, wer ich bin und was möglich ist, wenn ich mir nicht selbst im Weg stehe.

Ich sang, ich tanzte, ich weinte, alles auf eine Art und Weise, von der ich nicht geglaubt hatte, ich sei ihrer noch fähig. Mit Freundlichkeit und schelmischem Humor half uns Deborah, unseren Raum zu finden, um so viel oder so wenig zu teilen, wie es sich für uns richtig anfühlte. Sie hörte zu, ermutigte uns und fütterte uns mit kleinen Schätzen, um uns dabei zu helfen, die Leichtigkeit unseres Seins zu erkennen. Ich kam zum Workshop mit dem Gefühl, unbedeutend, bedürftig und wie eine Wand aus Negativität zu sein. Am Ende fühlte ich mich reich, liebevoll und so kraftvoll, dass der ganze große Raum nicht groß genug für mein Sein war.“  
(Tia, Irland)

„Es war eine wundervolle Erfahrung, mit Deborah zu arbeiten, und genau der Schritt, den ich brauchte, um in meinem Leben voranzukommen: mehr zu entspannen, mehr loszulassen, mehr von mir zu zeigen. Ich habe meine Kraft gefunden und werde jetzt weiter erkunden, wie ich in dieser Welt mit weniger Anstrengung, aber mit Vergnügen, sein kann! Ich habe gelernt, wie Angst in unseren Systemen arbeitet und wie man es schafft, sie umzuwandeln. Und all das mit Akzeptanz und ohne Wertung.“ Kate, Orval, Belgien

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))  
Gegen Aufpreis:
  - ➔ DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
  - ➔ Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 20 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu