

Programm Robyn Avalon Schweiz 10.-18. Mai 2025

STANDORT ZÜRICH: Feldstrasse 24, 8004 Zürich

SA 10. MAI	SO 11. MAI	SA 17. MAI	SO 18. MAI
09:30-16:30 5D/Somatrix Workshop Für Alle	09:30 – 13:30 Teil 1 «In Verbindung» Workshop Für Alle	09:30 – 13:30 «Welche Fragen hast du noch nicht gestellt? » Workshop Teil 1 Für AT-Lehrer*innen	09:30 – 13:30 “Mastery” Workshop Für Alle Teil 2 für AT Lehrer*innen
Pause	Pause	Pause	Pause
16:30-19:00 Meeting ESS Gruppe	14:30-18:30 Privatlektionen in Alexander Technik oder Somatrix™	14:30-18:30 Privatlektionen in Alexander Technik oder Somatrix™	14:30-18:30 Privatlektionen in Alexander Technik oder Somatrix™
Anmeldung bei: Magdalena Gassner	Anmeldung bei: Jenny Neuhauser	Anmeldung bei: Jenny Neuhauser	Anmeldung bei: Jenny Neuhauser

STANDORT STEINHOF (SO): Holzstrasse 38, 4556 Steinhof SO

MO 12. MAI
09:30-18:30 Privatlektionen in Alexander Technik oder Somatrix™
Anmeldung bei: Priska Mietk

STANDORT BONAU (TG): Haslistrasse 3, 8554 Bonau

DI 13. MAI	MI 14. MAI	DO 15. MAI	FR 16. MAI
09:30-21:00 Privatlektionen in Alexander Technik, Somatrix™, mit dem Reitsimulator oder eigenem Pferd möglich	09:30-14:00 Privatlektionen in Alexander Technik, Somatrix™, mit dem Reitsimulator oder eigenem Pferd möglich	09:30-17:30 Privatlektionen in Alexander Technik, Somatrix™, mit dem Reitsimulator oder eigenem Pferd möglich	09:30-21:00 Privatlektionen in Alexander Technik, Somatrix™, mit dem Reitsimulator oder eigenem Pferd möglich
		19:00-21:00 Teil 2 «In Verbindung» mit Pferden (Abendkurs)	
Anmeldung bei: Jenny Neuhauser	Anmeldung bei: Jenny Neuhauser	Anmeldung bei: Jenny Neuhauser	Anmeldung bei: Jenny Neuhauser

Kontakt

Magdalena Gassner	m.gassner@alexanderalliance.de	077 475 50 27
Jenny Neuhauser	info@jennyneuhauser.ch	079 407 54 34
Priska Mietk	outline55@me.com	076 383 55 68

Preise:

!10% Frühbucherrabatt! gilt für Anmeldungen bis Mitternacht 15. März 2025

Zusätzlich 10% Rabatt ab 3 oder mehr Buchungen pro Person!

Kurse:

Sa 10. Mai: Somatrix™ (offen für alle) CHF 210.-

So 11. Mai: Teil 1: «In Verbindung» (offen für alle) CHF 160.-

Do 15. Mai: Teil 2: «In Verbindung» mit Pferden Abendkurs (offen für alle): CHF 120.-

Beide Teile sind auch unabhängig voneinander buchbar

Sa 17. Mai + So 18. Mai: 2-teilige Fortbildung für AT-Lehrer*innen: Teil 1 «Welche Fragen hast du dir noch nicht gestellt?» und Teil 2 «Mastery»

Beide Teile sind auch unabhängig voneinander buchbar
pro Tag: CHF 160.-

So 18. Mai: «Mastery» (offen für alle): CHF 160.-

Privatlektionen:

45min Privatlektion: CHF 130.-

90min Privatlektion: CHF 240.-

Inhaltsverzeichnis:

Über Robyn Avalon: S. 3

Kursausschreibungen auf Deutsch: Ab S. 4

Kursausschreibungen auf Englisch (Original): Ab S. 7



Robyn Avalon kommt wieder in die Schweiz! Als eine der kreativsten Alexander Technik Lehrerinnen, weiss sie sich sofort auf die Bedürfnisse und Anliegen der Teilnehmer- und SchülerInnen einzustellen. Es gibt Gelegenheit sowohl bei Privatlektionen als auch bei ihren beliebten Kursen dabei zu sein. Die öffentlichen Tageskurse und die Privatlektionen sind für alle offen und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurse sind sowohl zur Einführung als auch zur Vertiefung empfohlen und die Weiterbildungskurse bieten Alexander Technik Lehrer*innen und Trainees eine wertvolle Möglichkeit Erfahrungen und Ideen für den eigenen Unterricht zu finden. Genaue Infos findet ihr in den jeweiligen Ausschreibungen dazu. Je mehr man in die Tiefe arbeiten will, je mehr

Verständnis man für die Arbeit entwickeln möchte, desto eher empfiehlt es sich mehrere Termine zu besuchen. Langweilig wird es auf jeden Fall nie!

Über Robyn Avalon

Robyn beschäftigt sich seit über 50 Jahren mit der Alexander-Technik, seit sie als junge Tänzerin damit in Kontakt kam.

Sie hat mit Mitgliedern bekannter Opernhäuser, Sinfonieorchester, Musikensembles, Musikhochschulen, Tanzkompanien und Zirkusse, unter anderem the American Ballet Theater, NYC Ballet, Joffery Ballet, Paul Taylor, Twyla Tharp, Alvin Ailey, Merce Cunningham, Maria Benitez, Meredith Monk, Orpheus, the Juilliard School, the Meadowmount School of Music, Cirque de Soleil und Ringling Bros/Barnum & Bailey gearbeitet. Robyn unterrichtete außerdem für das US-amerikanische Olympiateam der Dressurreiter, die Vereinigung der professionellen Golfspielerinnen (LPGA) und das Texas Aggies Football Team. Sie bietet Fortbildungen für Osteopathen, Zahnmediziner, Textilkünstler, die National Opera Association, NATS, Suzuki-Schulen sowie Centered Riding-Lehrer an.

Robyn ist eine professionelle Regisseurin, Choreographin und Tänzerin. Sie war Gründungsmitglied von zwei Steptanz-Ensembles. Sie ging national und international auf Tourneen, arbeitete an Off-Broadway-Häusern, für Film und Fernsehen. Ihre Werke wurden an so unterschiedlichen Orten aufgeführt wie dem New Yorker Blue Note Jazz-Club, der Carnegie Hall oder dem Weissen Haus.

Neben den darstellenden Künsten und der Alexander Technik gilt Robyns Leidenschaft den Heilkünsten. Sie hat Ausbildungen als Cranio-Sacral-Therapeutin, in Visceral Unwinding, Deep Imagery® und Matrix Energetics® absolviert. Aktuell stellt sie ihr neuestes Projekt SOMATRIX™ vor, eine Synthese aus 5 Jahrzehnten intensiven Studiums und Praxis in den verschiedenen Welten der Verkörperung und des Bewusstseins.

Robyn ist Gründungsdirektorin der Contemporary Alexander School und Co-Direktorin der Alexander Alliance International. Ihr Unterricht ist ein Hauptbestandteil der Ausbildung an allen Schulen der Alexander Alliance.

KURS 1: EINFÜHRUNG IN SOMATRIX™

Samstag, 10. Mai 9:30 - 16:30 Uhr

Feldstrasse 24, 8004 Zürich

Tagesworkshop offen für Alle

Soma = bewusste Verkörperung + Matrix = das Gewebe von ALLEM WAS IST

Willkommen bei SOMATRIX™, einer neu komponierten Sammlung aus Robyn Avalons reichhaltigem Erfahrungsfundus. Es ist die Synthese aus 5 Jahrzehnten intensiven Studiums und Praxis in den verschiedenen Welten der Verkörperung und des Bewusstseins. Sie erschafft eine neue alchemistische Mischung, die aus der breiten Palette von Disziplinen schöpft. Darunter finden sich Somatik, Manifestation, Prozesskunst, Quantenphysik, heilige Geometrie, intuitive Künste, Schamanismus, psychische Heilung, energetische Technologien, heilige Sexualität, Embryologie, galaktische Heilsysteme, 5D-menschliche Physiologie und die Natur unseres wahren Designs.

Dieser Einführungsworkshop bietet ein neues Paradigma zum Verständnis der grösseren Auswirkungen deines persönlichen Wachstums und der Arbeit, die Du gerade auf dem Planeten leistest – unabhängig davon, ob Du dich in erster Linie auf dein persönliches/spirituelles Wachstum konzentrierst oder in irgendeiner Funktion mit anderen Menschen, Pferden oder anderen Tieren, mit der Natur oder mit Ideen und Technologie arbeitest.

Am Vormittag werden wir die grundlegenden Werkzeuge erkunden, um schlummernde Potenzial der menschlichen Physiologie und Psyche zu verstehen und zu aktivieren. Wir lernen praktische Werkzeuge kennen, mit denen Körper/Geist neu kalibriert werden können, um bei einer höheren Frequenz zu schwingen und unsere Energiesysteme und elektromagnetische Homöostase wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Am Nachmittag werden wir die Anwendungsmöglichkeiten dieser neuen Ideen und Werkzeuge durch begleitete Minisitzungen und Selbstübungen erkunden.

Offen für ALLE!

Anmeldung bei: Magdalena Gassner m.gassner@alexanderalliance.de 077 475 50 27

Kurs 2: «In Verbindung»

2-teiliger Workshop offen für alle. Jeder Teil kann auch einzeln gebucht werden.
Privatlektionen im Anschluss möglich.

TEIL 1: «In Verbindung» - Die Fähigkeit, bewusst in Beziehung mit sich und anderen zu treten

Sonntag, 11. Mai, 9:30 – 13:30 Uhr

Feldstrasse 24, 8004 Zürich

Wir erkunden, wie wir in Verbindung zu uns selbst und anderen treten und wie wir diese Beziehungen durch unsere Gewohnheitsmuster fördern oder hindern. Wir werden lernen, Entscheidungen zu erkennen, die uns eher separieren und solche, die uns besser verbinden.

Mithilfe der Alexander-Technik lernen wir, innezuhalten und den gegenwärtigen Moment und sich selbst in Bezug auf alles in diesem Moment wirklich wahrzunehmen. Die Qualität von uns selbst im Jetzt verändert jede Beziehung tiefgründig. All das erkunden wir durch einfache alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Halten von Gegenständen, Gespräche führen und alltägliche Aufgaben erledigen – Dein tägliches Leben ist ein grossartiges Spielfeld für Wachstum.

Aufgrund hoher Nachfrage kann optional im Anschluss an den Workshop zusätzlich eine Privatstunde mit Robyn gebucht werden. Die Lektionen können entweder Alexander Technik oder Somatrix™ sein.

Dieser Workshop ist offen für alle:

- Diejenigen, die neu in der Alexander Technik sind, werden eine neue Qualität in ihrer Lebensart genießen.
- Diejenigen, die bereits Erfahrungen mit der Alexander Technik gemacht haben, werden ihrem Verständnis und der Anwendung der Prinzipien eine neue Dimension hinzufügen.
- Diejenigen, die das Vergnügen haben, Alexander Technik zu unterrichten, werden eine neue Möglichkeit erleben, die Magie der Arbeit in einer Gruppe einzuführen.

Anmeldung bei: Jenny Neuhauser info@jennyneuhauser.ch 079 407 54 34

Teil 2: «In Verbindung» mit Pferden

Do 15. Mai 19:00-21:00

Haslistrasse 3, 8554 Bonau

Im zweiten Teil erforschen wir, wie die Qualität unseres Selbst eine eindrückliche Wirkung auf die Beziehung mit unseren Pferden hat. Wir erkunden, wie unterschiedlich die Pferde auf uns reagieren und lernen Werkzeuge, wie wir mit ihnen in eine tiefgründige Verbindung treten können. Es stehen Pferde zur Verfügung und es können nach Absprache auch eigene Pferde mitgebracht werden. Der Workshop ist ohne Reiten und auch geeignet ohne Pferde-Erfahrung.

- Diejenigen, die neu mit Pferden sind, werden eine einzigartige Möglichkeit erhalten mit diesen faszinierenden Wesen in Kontakt zu treten
- Diejenigen, die bereits Erfahrung mit Pferden haben, werden ihrem Verständnis eine neue Dimension hinzufügen
- Diejenigen, die bereits mit Pferden unterrichten, werden eine neue Möglichkeit erleben, die Magie der Beziehung mit Pferden weiterzugeben.

Anmeldung bei: Jenny Neuhauser info@jennyneuhauser.ch 079 407 54 34

KURS 3+4: 2-teiliger Postgrad Workshop für Alexander Technik Lehrer*innen und 1-teiliger offener Workshop für alle.

Workshop SA & So 09:30-13:30, optionale Privatlektionen SA 14:30-19:30, SO 14:15-16:45

Jeder Tag kann auch einzeln gebucht werden.

Feldstrasse 24, 8004 Zürich

Diese zweiteilige Postgraduiertenveranstaltung besteht aus zwei Halbtagesworkshops. Der erste am Samstagvormittag ist für Alexander-Lehrer und -Auszubildende und der zweite am

Sonntagvormittag steht für alle offen und bietet AT-Lehrer*innen die Möglichkeit, Robyns einzigartige Art und Weise zu erleben und zu lernen, Gruppen mit einem „Qualitäts“- statt einem „psycho-physischen“ Ansatz zu unterrichten. Dies offeriert interessante Werkzeuge, um eine völlig neue Gruppe von Studenten für Ihre eigene Praxis zu gewinnen.

An jedem Nachmittag besteht die Möglichkeit, optional eine Privatstunde mit Robyn in Alexander Technik oder Somatrix™ zu buchen.

Kurs 3: Welche Fragen hast du noch nicht gestellt?

SA 17. Mai 09:30-13:30

*Teil 1 der Weiterbildung für Alexander-Technik-Lehrer*innen oder -Auszubildende*

Die Aufgabe einer Lehrperson besteht nicht darin, alle Antworten zu haben, sondern vielmehr herauszufinden, welche Fragen sich unsere Klienten noch stellen müssen. Es ist naheliegend, uns selber die gleiche Frage zu stellen: Was habe ich mich bisher noch nicht gefragt, wohin mich die Arbeit, meine Klienten und die Welt führen kann?

Was ist die größere Bedeutung und Auswirkung unserer Arbeit und wie kann sie dazu beitragen, in deiner näheren Umgebung, deiner Community und vielleicht sogar der gesamten Menschheit zu dienen? Und vor allem aber: Haben Deine Antworten Einfluss auf die Art und Weise, wie Du die Alexander-Arbeit anbietest und lehrst?

In diesem Workshop werden wir uns mit diesen Fragen befassen und entdecken, wie Du deine Art und Weise, das Werk in der Welt zu verbreiten, neu gestalten kannst. Wir werden praktische Werkzeuge zur Erweiterung Deiner Lehrmethoden in Betracht ziehen, um sie an Deine Hoffnungen und Wünsche anzupassen, wohin die Alexander-Arbeit uns alle führen kann. Dies wird eine experimentelle Erkundung dieser Themen sein!

Wir haben ein so wertvolles Werkzeug – nutzen wir es klug für das größtmögliche Wachstum aller.

Im Anschluss des Workshops gibt es aufgrund hoher Nachfrage optional Gelegenheit eine Privatlektion mit Robyn in Alexander Technik oder Somatrix™ zu buchen.

Kurs 4: Mastery, die meisterhafte Kunst – eine gelebte Praxis

SO 18. Mai 09:30-13:30

*Dies ist sowohl Teil 2 des Workshops für AT-Lehrer*innen als auch ein offener Workshop für alle.*

Was genau heisst es, etwas meisterhaft zu beherrschen? Wie erreicht man es? Warum fühlen wir uns davon angezogen? Was bietet es uns? Dies sind einige der Fragen, denen wir in diesem Workshop nachgehen werden. Mithilfe somatischer Werkzeuge und der zeitgenössischen Alexander-Technik erfahren Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten erweitern, ein erfüllteres Leben zu führen. Ideal für diejenigen, die eine Kunstform oder Disziplin ausüben, Beziehungen verfeinern möchten, oder im sportlichen Bereich technische Fähigkeiten verbessern oder einfach mehr Werkzeuge haben möchten, mit denen sie sich ausdrücken können.

Im Anschluss des Workshops gibt es aufgrund hoher Nachfrage optional Gelegenheit eine Privatlektion mit Robyn in Alexander Technik oder Somatrix™ zu buchen.

Anmeldung bei: Jenny Neuhauser info@jennyneuhauser.ch 079 407 54 34

Englische Originaltexte zu den Ausschreibungen:

Workshop 1: INTRO TO SOMATRIX™

Saturday May 10, 9:30am-4:30pm Feldstrasse 24, 8004 Zürich

Soma = conscious embodiment + Matrix = the fabric of ALL THAT IS

Welcome to SOMATRIX™, a newly formed collection of studies developed by Robyn Avalon. It is the synthesis of 5 decades of study and practice in the varied worlds of embodiment and consciousness, creating a new alchemical blend which draws from the wide range of disciplines she has studied deeply, including: somatics, manifestation, process art, quantum physics, sacred geometry, intuitive arts, shamanism, psychic healing, energetic technologies, sacred sexuality, embryology, Galactic healing systems, 5D human physiology, and the nature of our True Design.

This introductory workshop offers a new paradigm for understanding the larger implications of your personal growth and the Work you are doing on the planet right now - whether you primarily focus on your personal/spiritual growth, or on working in some capacity with others, or working with horses or other animals, or Nature, or ideas and technology.

In the morning, we will explore the fundamental tools for understanding and activating the latent potential of the human physiology and psyche. You will learn practical tools you can use to recalibrate your body/mind to resonant at a higher frequency and rebalance your energy systems and electro-magnetic homeostasis.

In the afternoon, we will explore applications of these new ideas and tools through witnessed mini-sessions and self-practice.

Open to EVERYONE!

Contact: Magdalena Gassner m.gassner@alexanderalliance.de 077 475 50 27

Workshop 2: In Relation To - Tools for Living a Consciously Embodied Life

PART 1: Sunday, May 11, 9:30am – 1:30pm

Feldstrasse 24, 8004 Zürich

Join this practical experiential workshop exploring what it means to live your daily life in a way that allows you to make choices on your behalf, rather than simply responding habitually in the ways you've been taught. We will learn to recognize choices which lead us towards a 'separation paradigm' (what we've been taught) from those which lead us to a 'unity paradigm' (the recognition that we are all 'in relation to' more than ourselves).

Using the Alexander Technique, we will learn how to pause and truly notice the present moment, and You in relation to everything in that moment. When you connect to the lived reality of 'right now', it allows you to make more conscious choices about the quality of yourself in that moment. We study all of that through simple everyday activities like walking, holding objects, having conversations, and doing everyday chores - your daily life is a truly magnificent field for growth.

You're welcome to schedule a Private Lesson with Robyn on Sunday afternoon to help incorporate the workshop material. The Lessons can be either AT or Somatrix™.

Open to everyone:

- Those new to Alexander's Work will enjoy a new way of being.
- Those who have been studying AT will add a new dimension to their understanding and application of the Principles.
- Those who have the pleasure to teach AT will experience a new way to introduce the magic of the Work in a group setting.

Part 2: In Relation To Horses

Thursday May 15, 7pm-9pm Haslistrasse 3, 8554 Bonau

In the second part we explore how the quality of ourselves has an impressive effect on the relationship with our horses. We explore how differently the horses react to us and learn tools to establish a deep connection with them. There will be a few horses available and you can bring your own horses by arrangement. The workshop does not involve riding and is also suitable for those without horse experience.

- Those new to horses will have a unique opportunity to interact with these fascinating creatures
- Those who already have experience with horses will add a new dimension to their understanding
- Those who already teach with horses will experience a new way to share the magic of the relationship with horses.

Contact: Jenny Neuhauser info@jennyneuhauser.ch 079 407 54 34

Workshop 3+4: A description for the PostGrad package

Join this 2 day Post Graduate Event, consisting of a morning Workshop just for Alexander Teachers and Trainees on Saturday, and a different Workshop on Sunday morning that is open to everyone, offering Teachers the opportunity to experience and learn Robyn's unique way of introducing the Work to a group through a 'quality' realm, rather than a 'psycho-physical' realm, which offers tools to attract a totally new population of students to your own practice.

Each afternoon offers the possibility of having a private lesson with Robyn in either AT or Somatrix™.

Saturday May 17 9:30am-1:30pm Feldstrasse 24, 8004 Zürich

Workshop 3: What questions haven't you asked yet?

Part 1 of a 2 day PostGrad Workshop for Alexander Technique Teachers and Trainees.

A teacher's job is not to have all the answers, but rather, to see what questions our students have yet to ask themselves. So, it seems reasonable to ask ourselves the same question - what

haven't you thought to ask yourself in relation to where the Work can take you, your students, and the world?

What is the larger meaning and impact of the Work, and how can it help serve your community, and perhaps even humanity at large? And, most importantly, do your answers impact the ways in which you offer the Work and the ways in which you teach it.

In this workshop, we will consider these questions for ourselves, and reveal how you might reimagine your ways of spreading the Work in the World. We will consider practical tools for expanding your ways of teaching to align with your hopes for where the Work can take us all. This will be an experiential exploration of these themes!

We have such a powerful tool - let's use it wisely for the greatest growth for all.

Contact: Jenny Neuhauser info@jennyneuhauser.ch 079 407 54 34

Sunday May 18, 9:30am- 1:30pm Feldstrasse 24, 8004 Zürich

Workshop 4: Mastery - An Embodied Practice

This is both Part 2 of the PostGrad Workshop and an open workshop for anyone.

What exactly is Mastery? How does one achieve it? Why are we drawn to it? What does it offer us? These are some of the questions we will be exploring in this workshop. Using somatic tools and Contemporary Alexander Technique, you will learn how you may be limiting your ability to live more fully. Ideal for those wanting to master an art form, refine relationship skills, excel in fitness or sport, upgrade technical skills, or simply have more tools for how you express You.

Contact: Jenny Neuhauser info@jennyneuhauser.ch 079 407 54 34

