

### Editorial

Liebe Leserin  
Lieber Leser

Meine Kollegin Robin Möckli Webster feiert dieses Jahr ihr 30-jähriges Jubiläum als Alexander-Technik Ausbildungsleiterin. Sie bildete in all den Jahren zahlreiche Alexander-Technik Therapeutinnen und Therapeuten aus. Daneben gab sie immer auch Einzelstunden und ... was in diesem Interview klar zum Ausdruck kommt: Sie lebt die Alexander-Technik. Und mit dieser inneren Haltung war und ist sie eine inspirierende Ausbilderin aber auch eine kompetente und einfühlsame Therapeutin. Im Frühling dieses Jahres durfte ich von ihr die Leitung des Ausbildungszentrums für Alexander-Technik AZAT übernehmen. Es ist mir eine Ehre ihr Nachfolger zu sein und ich schätze mich glücklich, sie weiterhin als Co-Leiterin an meiner Seite zu haben. Danke Robin.

Und Ihnen wünsche ich viel Spass beim Lesen.

Adrian Mühlebach



### Robin Möckli Webster 30 Jahre Alexander-Technik Ausbildung Das Interview



Alexander-Technik  
ist Magie.

Robin Möckli Webster,  
Co-Leiterin des  
Ausbildungszentrums für  
Alexander-Technik AZAT  
in Zürich

#### Robin, was ist Alexander-Technik?

Alexander-Technik ist Magie. Es gibt sogar ein Buch darüber: 'Everyday Magic' von Vivien Shapera.

Ich war schon in der Alexander-Technik Ausbildung, als mein Vater seine erste Alexander-Technik-Lektion bei Mary Holland hatte. Danach hat er seinen Freunden immer wieder erzählt, dass ich eine Lehre als Hexe absolviere! Es war sehr peinlich. 'Sie hat nur ganz sanft eine Hand auf meinen Nacken gelegt und meine Welt hat sich völlig verändert' hatte er über seine erste Stunde gesagt. In der Berührung, die wir in der Alexander-Technik anwenden, steckt sehr viel. Wir vermitteln durch sie eine neue Organisation des psychophysischen Seins. Alexander selbst hat erst angefangen mit den Händen zu unterrichten, nachdem er sich lange mit sich und seinem eigenen Selbstgebrauch auseinandergesetzt hatte. Doch ohne die Arbeit mit den Händen hätten

wir die Alexander-Technik, die wir heute kennen, nicht.

#### Hände und Magie. Was ist der Zauber der Alexander-Technik-Hände? Oder sachlicher gefragt: Was passiert, wenn jemand von einer Alexander-Technik Therapeutin berührt wird?

Ich denke, es passiert viel mehr, als wir merken oder wissen. Wenn zwei Nervensysteme miteinander in Kontakt treten, gibt eins plus eins mehr als zwei, manchmal viel mehr, und wir wissen nie im Voraus, wie sich dieses Mehr manifestieren wird. Elizabeth Atkinson, eine Alexander-Technik Therapeutin aus England, hat mit Psychotherapeuten, die mit Berührung arbeiten, eine Studie gemacht. Eine Psychotherapeutin hat zu ihr gesagt: 'In meiner Arbeit habe ich gelernt, dass ich nie sicher sein kann, was oder wen ich wirklich berühre'. Wir alle halten alte Geheimnisse in unserer Muskulatur fest. Diese zu befreien

und uns neu zu entdecken, ist magisch. Das geschieht oft nonverbal, indem wir die Klientin mit unseren Händen berühren. Unsere Hände kommunizieren vieles von uns, auch eigene Geheimnisse, die uns wahrscheinlich nicht bewusst sind. Die Berührung, die nichts will, die nur wahrnehmen möchte, Zeuge davon sein, was bei der berührten Person gerade in diesem Moment vor sich geht, kann ein Katalysator für Entdeckungen sein, für Veränderungen, für vieles.

#### Gibt es für dich objektive Kriterien anhand derer sich die neue Selbstorganisation erkennen lässt? Was ist das Ziel der Arbeit mit der Alexander-Technik?

Im Allgemeinen wird jemand, der Alexander-Technik lernt, entspannter, elastischer und freier in seinen Bewegungen.

→

## Robin Möckli Webster - 30 Jahre Alexander-Technik Ausbildung

Die meisten Klienten sagen mir, dass sie sich nicht mehr so leicht stressen lassen, sowohl am Arbeitsplatz als auch im Privatleben. Ihre Atmung wird tiefer und regelmässiger. Die Augen leuchten mehr. Und sie ruhen mehr in sich, präsent im eigenen Körper, statt weit weg in ihren Gedanken zu sein. Auch verschiedenste gesundheitliche Probleme verbessern sich. Das Ziel? Ich sehe immer wieder, dass wir mit der Alexander-Technik zurück zu uns selbst finden. Schichten von alten, anstrengenden Gewohnheiten fallen weg und das wahre Selbst zeigt sich. Es ist ein bisschen wie beim Bildhauen. Innhalten können und sich immer wieder fragen 'Ist das wirklich das, was ich will?', ist ein Teil vom diesem Prozess. Wenn sich diese kleinen Veränderungen ausbreiten und andere Menschen anstecken, käme eine Art Schneeballeffekt in Gang, welcher die Welt verändern könnte.

**Alexander lebte von 1869 bis 1955. Er erlebte den ersten und den zweiten Weltkrieg. Er lebte in einer Zeit, die stark vom technisch-industriellen Fortschritt geprägt war. Wie wirkte sich dies auf die Entwicklung der Alexander-Technik aus?**

Alexander ist auf dem Land in Tasmanien aufgewachsen, ziemlich weit weg vom technisch-industriellen Fortschritt. Er hat sehr viel Zeit mit Tieren verbracht, vor allem mit Pferden. Er ging auch wenig zur Schule. Später hat er bemerkt, wie anders das Leben in der Stadt war, und dass es den Leuten nicht guttut, viel zu sitzen und sich über Maschinen zu beugen. Alexander hatte die Tendenz den menschlichen Organismus als eine Art Maschine zu betrachten, und dieser Vergleich hat gut funktioniert in seiner Zeit, in der die Maschine das Symbol des technischen Fortschritts war. Der erste Weltkrieg war schrecklich, der furchtbarste Krieg, den es bis zu diesem

Zeitpunkt gegeben hatte. Alexander war während der Kriegszeit in den USA. Dort hat er auch John Dewey kennengelernt. Ohne den Krieg wäre diese Freundschaft vielleicht nie zu Stande gekommen. Alexander wäre höchstwahrscheinlich in London geblieben. Ich denke, die beiden Weltkriege haben ihn in der Gewissheit bestärkt, dass Innhalten für die Menschheit äusserst wichtig ist. Eine Bekannte von mir hat nach ihrer ersten Alexander-Technik Lektion gesagt 'Ich habe die Lösung gegen Krieg gefunden'.

**Du erwähnst Alexanders Freundschaft mit John Dewey, einem der bedeutendsten Philosophen und Pädagogen des letzten Jahrhunderts. Wie hat sich diese Freundschaft auf die Alexander-Technik ausgewirkt?**

Diese Freundschaft war für beide Männer sehr wichtig. Dewey hat, viel besser als andere Schüler Alexanders, verstanden wie einzigartig

und weitreichend Alexanders Entdeckungen waren. Dewey sah seinen Pragmatismus, das *Learning by Doing* sowie die Einheit von Körper und Geist durch Alexanders Methode in der Praxis bestätigt. Die beiden Männer haben sicher sehr spannende Gespräche geführt. Und Alexanders Bücher *Constructive Conscious Control of the Individual* und *The Use of the Self* sind mit Deweys Hilfe geschrieben worden. Leider sind die meisten Briefe, die sich Alexander und Dewey geschrieben haben, verschwunden. Sehr schade. Deweys Gesundheit war schlecht und Alexander hat ihm mit seiner Technik sehr geholfen. Daraufhin hat Dewey unzählige Freunde zu Alexander geschickt und an der Columbia University sogar eine Professur für Alexander-Technik geschaffen, die Alexander aber leider nicht angenommen hat. Das hat ihre Freundschaft natürlich belastet.

→



Robin Möckli Webster bei der Tischarbeit mit einer AZAT Studentin

Alexander ist immer vom Praktischen ausgegangen. Er hat so lange experimentiert, bis er die Lösung gefunden hatte.

## Das Interview

**Dewey war überzeugt, dass Alexanders Methode wissenschaftlichen Prinzipien entspricht. Trotzdem wollte sich Alexander einer wissenschaftlichen Auseinandersetzung nicht stellen. Warum nicht?**

Alexander hatte wenig Bildung und kam aus der hintersten Ecke einer relativ primitiven, ehemaligen Strafkolonie. Seine vier Grosseltern waren alle ehemalige Sträflinge. Sein Grossvater hatte in England an den 'Swing Riots' teilgenommen, einer Rebellion gegen die Einführung von Erntemaschinen, welche den Leuten die Arbeit wegnahmen. Er wurde 1831 im Alter von 20 Jahren nach Australien deportiert. Seine Abstammung hatte Alexander immer verheimlicht und sich deshalb auch seinen australischen Akzent abgewöhnt. Sein versteckter Minderwertigkeitskomplex und seine grosse Schwierigkeit anderen Menschen zu vertrauen, besonders wenn diese eine bessere Bildung hatten als er selbst, haben ihn mehrmals in Sackgassen geführt. Er hatte Angst, jemand würde seine Arbeit, seine Entdeckung stehlen.

**Seit sich Alexander und Dewey in Amerika kennen gelernt haben, hat die Wissenschaft in den Bereichen Medizin, Psychologie aber auch Pädagogik und Philosophie grosse Fortschritte gemacht, neue Erkenntnisse über den Menschen, seine Physiologie und sein Verhalten, erarbeitet. Der Wissensstand von heute ist ein ganz anderer als zu Zeiten Alexanders. Wie wurde dieses neue Wissen in**

**die Alexander-Technik integriert?**

An den internationalen Alexander-Technik Kongressen setzen wir uns viel mit den neuesten wissenschaftlichen Forschungen auseinander. Es gibt verschiedenste Vorträge, insbesondere auch solche über Neurowissenschaften. Es gibt Alexander-Technik Therapeuten, die selbst Wissenschaftler sind und Studien über unsere Arbeit gemacht haben, oder Ärzte, zum Beispiel jene, welche in England die Studie über Rückenschmerzen gemacht haben. Die meisten Alexander-Technik Therapeutinnen und Therapeuten beschäftigen sich auch sehr mit Fachliteratur. Dadurch verändern sich die Terminologie und die Erklärungsmodelle. Sie entwickeln sich weg von den relativ altmodischen und nicht sehr wissenschaftlichen Begriffen Alexanders.

**Alexander arbeitete in Grossbritannien und in den USA. Ist AT typisch angelsächsisch?**

Alexander hat sicher sehr stark von der angelsächsischen Welt, in der er gelebt hat, profitiert. Das British Empire hat sich damals über den ganzen Globus erstreckt und London war dessen Zentrum. Alexanders Entdeckungen sind in Grossbritannien auf sehr fruchtbaren Boden gefallen, da die Zeit vor dem 1. Weltkrieg eine sehr reiche und offene Epoche war. Auch der von John Dewey mitentwickelte Pragmatismus, der Alexanders Arbeit stark beeinflusst hat, ist sehr angelsächsisch.

**Was hat die Alexander-Technik mit Pragmatismus zu tun?**

Der Pragmatismus legt grossen Wert auf das Praktische. Eine



Robin - eine Ausbilderin mit Schwung und Humor

Theorie ist nur brauchbar, wenn sie sich in der Praxis bewährt. Alexander ist immer vom Praktischen ausgegangen. Er hat so lange experimentiert, bis er die Lösung gefunden hatte. Er hat sich nicht hingeworfen und darüber nachgedacht, wie er etwas besser machen könnte.

**Seine Klientel stammte aus der gesellschaftlichen Oberschicht. Wie weit hat das die Entwicklung der Technik beeinflusst? Beschäftigt sich Alexanders ursprüngliche Praxis mit typischen Themen eines britischen oder amerikanischen Oberschichtmenschen?**

Nicht alle Schüler Alexanders kamen aus der Oberschicht. Er hat für seine Stunden einen sehr hohen Preis verlangt: 4 Guineas. Ich schätze das war etwa fünf- bis sechsmal so viel, wie wir heute in der Schweiz für eine Stunde verlangen. Das hat bedeutet, dass vor allem reiche Leute zu ihm gehen konnten. Schüler mussten am Anfang auch jeden Tag zu ihm in die Stunde kommen, während mindestens 6 Wochen. Seine ersten Schüler in London waren hauptsächlich Schauspieler und Leute, die Stimmprobleme hatten. Alexander hat der Oberschicht wirklich

'den Hof gemacht'. Um zu Bekanntheit und Ansehen zu gelangen, war es zu jener Zeit sehr wichtig, diese Menschen als Klienten zu haben. Aber er hatte auch andere Klienten. Wenn jemand wirklich interessiert war und wenig Geld hatte, hat er trotzdem mit ihm gearbeitet. Die Themen, so glaube ich, sind ziemlich universell und nicht von der Gesellschaftsschicht abhängig - mehr Freiheit in der Bewegung, bessere Atmung, verbesserte Koordination, innehalten können und so weiter. Die Oberschicht hatte einfach das Privileg mehr Geld und Zeit zu haben, um Stunden zu nehmen und das Gelernte auch anzuwenden. Sich Zeit zu nehmen fällt heute vielen Menschen schwer.

**Wir haben das Jahr 2017, du arbeitest in der Schweiz, die Krankenkassen beteiligen sich in der Schweiz an den Kosten der Alexander - Technik - eine völlig andere Situation. Wie unterscheidet sich deine Klientel von jener, welche F.M Alexander vor rund 100 Jahren hatte. Heisst das andere Themen, andere Arbeitsweisen?**

→

## Robin Möckli Webster - 30 Jahre Alexander-Technik Ausbildung

Natürlich habe ich die Klientel von Alexander nicht gekannt, aber ich denke, der Blickwinkel ist heute schon ein anderer.

Das Spektrum von Therapien, die wir heute ausprobieren können, ist sehr breit im Vergleich zu damals. Es gehört auch mehr zum heutigen Zeitgeist, dass der Körper als etwas Wichtiges betrachtet wird und nicht einfach als ein Mittel zum Zweck. Aber wie damals sicher auch, sind die Menschen, die Alexander-Technik Stunden nehmen, sehr verschieden. Ich denke, wir finden heute mehr Verständnis für unsere Arbeit. Andererseits haben die Leute viel weniger Geduld. Es braucht jedoch Beharrlichkeit, um die Alexander-Technik zu lernen und anzuwenden. Die Zeit zwischen 1904-1914 war sehr offen für Neues, ähnlich wie in den 60er/70er Jahren, in der die Alexander-Technik einen grossen Boom erlebt hat. Ich hoffe, es kommt wieder so eine Zeit.

### Was kann die Alexander-Technik einem Menschen in der heutigen Zeit geben?

Die meisten Menschen leben heute in einer sich schnell verändernden, überstimulierenden Welt. Wir konsumieren und rennen von einem Ort zum anderen, als ob es kein Morgen gäbe. Machen ist wichtiger als Sein. Mit der Alexander-Technik können wir lernen zur Ruhe zu kommen. Wir können lernen, innezuhalten, uns neu zu entscheiden und uns anders zu verhalten. Menschen tun sich allgemein sehr schwer damit, Gewohnheiten zu ändern. Wer wirklich in sich ruht, braucht wenig, um glücklich zu sein. Wahrscheinlich brauchen wir mehr als die Anwendung der Alexander-Technik, um die Welt zu retten, aber sie gibt uns ein paar wichtige Instrumente für diese Aufgabe. Weniger Rückenschmerzen zu haben ist schön, die Welt zu verändern ist noch schöner!

**Alexander schrieb: Wenn die Menschen seine Technik anwenden würden, käme es nicht zu solchen Katastrophen wie den beiden Weltkriegen, die er erlebt hatte. Teilst du diese Meinung? Es gibt ja auch den Spruch: Alexander-Technik macht aus einem Dieb keinen besseren Menschen, aber vielleicht einen besseren Dieb.**

Ja klar, wenn wir besser zur Ruhe kommen können, uns über die möglichen Konsequenzen unseres Handelns Gedanken machen und nicht einfach zielfixiert losschiessen, können Kriege verhindert werden. Andererseits hat mein verstorbener Mann, Mark Webster, oft gesagt, dass die Alexander-Technik den Charakter der Leute nicht unbedingt verbessert. Jede Person die Alexander-Technik Stunden nimmt, hat danach ein Werkzeug für die persönliche Veränderung in der Hand. Wie und wann sie es benutzt, ist ihre Entscheidung.

### Mit welchen Problemen kommen Klienten zu dir in die Alexander-Technik?

Mit ganz verschiedenen Problemen. Der wahrscheinlich häufigste Grund sind Rückenschmerzen. Musiker kommen um besser zu spielen, Tennisspieler auch. Tänzer kommen, um sich besser zu bewegen, Marathonläufer und Reiter auch. Stressbewältigung, Lampenfieber, Panikattacken, Depressionen, Arthrose, Haltungsschäden, besser Yoga oder Tai-Chi machen zu können, sich von Operationen oder einer Krebserkrankung zu erholen, oder eine Operationen nicht machen zu müssen, das sind alles Gründe warum Leute zu mir in die Alexander-Technik kommen. Manchmal kommen sie auch aus Neugier oder weil die Musiklehrerin oder die Freundin gesagt hat, dass es gut ist! Die Liste könnte sicher noch länger sein. Wir haben ein sehr breites Spektrum von

→



Robin bei der Stuhlarbeit mit einer AZAT Studentin

Wir können lernen, innezuhalten, uns neu zu entscheiden und uns anders zu verhalten.

## Robin Möckli Webster - Das Interview

Anwendungsmöglichkeiten, wahrscheinlich ist es darum auch so schwierig zu sagen, was die Alexander-Technik ist.

### Welche Themen lassen sich besonders erfolgreich mit der AT angehen?

Ich denke es sind nicht so sehr die Themen als vielmehr die Menschen die den Unterschied machen. Ein Mensch, der an persönlicher Weiterentwicklung interessiert ist, neugierig ist, aber auch geduldig, wird mehr Fortschritt machen, als jemand der einfach seine Schmerzen loswerden, aber nicht an sich arbeiten möchte. Es braucht dieses 'out of the box', 'raus aus dem Schachtel' Denken, weil die Alexander-Technik Probleme von einem ganz neuen Blickwinkel aus betrachtet. Auch Menschen, die etwas lange geübt haben, sei es Musik, Sport, Schauspiel oder Tanz haben Vorteile, weil sie wissen, dass wir Bewegungen wiederholen und scharf beobachten müssen, um besser zu werden. Aber ich bin immer wieder überrascht, ich weiss nie im Voraus, ob und wie sich jemand verändern wird. Das ist das Spannende.

### Deine besondere Aufmerksamkeit gilt ja der Arbeit mit der Stimme. Wie ist es dazu

### gekommen?

Ich habe immer gesungen. Wir hatten keinen Fernseher zu Hause. Am Abend hat meine Mutter oft Klavier gespielt und wir haben alle gesungen. Der Chorleiter in der Schule hat gefragt, ob ich in seinem Kirchenchor mitsingen würde und so habe ich noch mehr gesungen. Und ich habe auch Geige gespielt, was ein sehr gutes Training für das Gehör ist, aber sehr schlecht für den Hals! Mit 16 begann ich Gesangsstunden zu nehmen. Ich war ziemlich verzweifelt, weil ich mich damals immer so verkrampt fühlte. Singen half mir, mich zu entspannen. Durch meine Gesangslehrerin lernte ich dann zu meinem Glück die Alexander-Technik kennen. Nach meiner Ausbildung als Alexander-Technik Therapeutin habe ich angefangen meine Schüler singen zu lassen, weil es die Atmung und die Stimme verbessert und weil die Stimme ein ganz wunderbares Übungsfeld für die Alexander-Technik ist. Ich bin immer wieder verblüfft, wie viele Leute sagen, dass sie nicht singen können. Traurig! Wir können alle singen. Es muss nicht gut tönen, es darf einfach herauskommen!

### Du bildest seit 30 Jahren Menschen zu Alexander-



Robin - eine Ausbilderin mit Ruhe und Engagement

### Technik Therapeutinnen und Therapeuten aus. Wie war das damals vor 30 Jahren, als du begonnen hast?

Vor 30 Jahren war ich vor allem viel jünger und naiver, hatte mehr Energie! Ich ging mit Erwin, meinem Mann, nach Genf, um eine Alexander-Technik Schule zu eröffnen – eine verrückte Idee! Wir hatten damals auch zwei andere Möglichkeiten. Wir hätten nach Freiburg im Breisgau oder nach Neuseeland gehen können! Es war ein Abenteuer. Vielleicht nicht so sehr wie es Neuseeland gewesen wäre, aber trotzdem. Genf war und ist ein teures Pflaster. Es war nicht einfach bezahlbare Räumlichkeiten für die Schule zu finden. Und wir brauchten

dort auch neue Privatschüler, weil von einer Schule (wir hatten damals 10 Studierende) alleine kann man nicht leben. Es war nicht leicht, aber es war eine tolle Zeit. Wir waren sehr unerfahren, aber haben schnell und viel gelernt. Ich habe immer noch Heimweh nach dem Genfersee, und bin sehr gerne dort. Einige Studenten und Studentinnen aus dieser ersten Klasse haben sehr viel gearbeitet, und arbeiten auch heute noch. Catherine de Chevilly hat gerade ein Buch veröffentlicht. Ich freue mich sehr, es zu lesen.

→

## Neuaufgabe von „Vom Autopiloten zur Selbststeuerung“

Das erfolgreiche Buch von Adrian Mühlebach erscheint im Februar 2018 im Verlag Hogrefe in einer aktualisierten und ergänzten Neuaufgabe. Es wendet sich sowohl an Menschen, die die Alexander-Technik im Rahmen ihrer therapeutischen Arbeit anbieten sowie an interessierte Laien, die neben praktischen Übungen auch die neuropsychologische Aspekte der Methode verstehen möchten. Sie erfahren durch spannende Selbstexperimente mehr über sich selbst und wie ihr eigener Körper funktioniert. So lernen sie durch körperorientiertes Selbstmanagement ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, erfolgreich mit Verspannungen und Schmerzen, unerwünschten emotionalen Reaktionen und Stresssymptomen umzugehen. Sie erkennen ihre unbewussten Gewohnheiten und lernen ihr Verhalten bewusster zu steuern.



Adrian Mühlebach  
**Vom Autopiloten zur Selbststeuerung**  
Alexander-Technik  
in Theorie und Praxis  
2., aktualisierte und ergänzte Auflage

hogrefe

## Robin Möckli Webster - Das Interview

### Impressum

#### Herausgeber:

Ausbildungszentrum für  
AlexanderTechnik AZAT  
Hasenbühlstrasse 18m  
8910 Affoltern am Albis  
Schulungsraum:  
Obere Zäune 14  
8001 Zürich

#### Redaktion:

Adrian Mühlebach (am)

Abonnieren Sie gratis die  
PDF-Ausgabe des  
Magazins.

Wir freuen uns über Ihre  
Reaktionen auf das  
Magazin:  
info@azat.ch

### Walter Carrington hat dich ausgebildet. Wie hast du ihn kennen gelernt und was war er für ein Mensch?

Walter war der geduldigste  
Mensch, dem ich je begegnet  
bin. Und er hatte das offenste  
Lächeln, das ich je gesehen,  
das offenste Lachen, das ich je  
gehört und die offensten Hände,  
die ich je gespürt habe. Ich war  
sehr jung, als ich die Ausbildung  
angefangen habe. Ich war 20. Wenn  
ich heute zurückschauen, merke ich,  
wie meine Wertschätzung für  
Walter mit der Zeit sogar noch  
gewachsen ist. Er war damals fast  
dreimal so alt wie ich, etwas ausserhalb  
meiner Reichweite und auf einer ganz  
anderen Wellenlänge! Meine  
Gesangslehrerin in Paris, Paola  
d'Alba, hat mich in die erste

Alexander-Technik Stunde  
geschickt und vier Jahre später,  
als ich Medizin studiert habe und  
damit recht unglücklich war, habe  
ich plötzlich zu ihr gesagt, ich  
möchte die Alexander-Technik  
Ausbildung machen. Sie hat sofort  
in London angerufen und bei  
Walter einen Gesprächstermin für  
mich abgemacht. Heute ist sie  
auch Alexander-Technik  
Therapeutin und die jüngste 90-  
jährige, die ich kenne.

### Was ist das Wichtigste, das du deinen Studierenden für ihre therapeutische Arbeit weitergibst?

Ich denke, das Wichtigste in  
unserer Arbeit ist die Arbeit an  
uns selbst. Wenn ich mir nicht  
mindestens eine halbe Stunde  
pro Tag Zeit nehme,

um mir konsequent meine  
Direktiven zu geben, habe ich  
Mühe mit anderen sinnvoll zu  
arbeiten. Und es ist auch wichtig,  
sich nicht entmutigen zu lassen.  
Denn es ist nicht immer einfach ein  
Leben als Alexander-Technik  
Therapeutin zu führen. Aber meiner  
Erfahrung nach lohnt es sich.

### Robin, ich danke dir für das Interview.

Interview: Adrian Mühlebach

## MIT DER AZAT AUSBILDUNG AUF DEM RICHTIGEN KURS

Das AZAT ist erfolgreich unterwegs und unterrichtet ab Frühjahr 2018 eine komplette Ausbildungsgruppe mit Studierenden auf allen Ausbildungsstufen. Im 2018 werden wir auch die erste Absolventin diplomieren, welche das gesamte Ausbildungsprogramm mit Praktikum und den ergänzenden Modulen des Tronc commun der Komplementärtherapie durchlaufen hat.

**Neu können Absolventinnen und Absolventen der AZAT Ausbildung von Bundesbeiträgen profitieren. Bei Ablegen der Höheren Fachprüfung erhalten sie bis zu 10'500 Franken Beiträge an ihre Ausbildungskosten.**

Das AZAT bietet eine umfassende Berufsausbildung zur Therapeutin oder Therapeuten der Alexander-Technik an und eröffnet den Weg zur weiteren Qualifizierung als KomplementärTherapeut/in mit eidgenössischem Diplom.

NÄCHSTER TERMIN FÜR DEN BEGINN DES EINJÄHRIGEN BASISMODULS: 21. AUGUST 2018

INFORMATIONEN- UND BESUCHSTAGE:

DIENSTAG, 22. MAI, 8.00-12.00 UHR UND DONNERSTAG, 7. JUNI, 13.00-17.00 UHR