



Trainer- und Coachprofil

„entspannt erfolgreich – erfolgreich entspannt“

Ich liebe meine Arbeit mit anderen Menschen, weil sie körperliches und seelisches Wohlbefinden nachhaltig verbessert. Mein Ziel sind klare, entspannte, kreative und im besten Sinne effektive Menschen, die Spaß an dem haben, was sie tun und so als Vorbild für andere gelten. Meine Stärke liegt darin, mich intuitiv auf meine Gegenüber einzulassen, mich ihnen und ihrer Situation kreativ anzupassen und sie dort abzuholen, wo sie gerade stehen. Nachfolgend finden Sie meine Daten im Überblick ...

Nationalität: Deutsch
Sprachen: Deutsch, Englisch und Französisch fließend
Geboren: 1963

Ausbildung / Studium:

2001 Diplom der AmSAT (American Society for the Alexander Technique)
2000 Diplom der Gesellschaft der Alexander Technik Lehrer
1995 – 2000 Ausbildung zum Alexander-Technik Lehrer

Zusatz- und Weiterbildungen:

1999 – 2001 Diverse Weiterbildungen in AT Instituten in England, Italien, Spanien, Südafrika, Schweiz, USA

Schulungs-, Trainings- und Coachingerfahrung :

2014 (gebucht) Akademie Kloster Michaelstein
 Universität Passau, Referat: Lehrstuhl für Schulpädagogik

	Institut für Qualitätsentwicklung Schleswig-Holstein (IQSH)
	Nordkolleg Rendsburg
2013	Schloss Kapfenburg
	Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft, Berlin
	Landesverband der Musikschulen Mecklenburg Vorpommern
	Assistent bei Dan Armon (Schule f. Alexandertechnik, Berlin)
2012	Landesverband d. Musikschulen Brandenburg
	Hochschule der populären Künste
2012	Noisy Akademie
	Beni Durer
2012	Quasimodo Music Club
2011	Selbsthilfegruppe der MS Betroffenen, Berlin
2010	3. Feldberger MS Tag, Feldberg
2008	Charite (Neurologie) Berlin
	Selbsthilfegruppe der Schlaganfallgeschädigten, Berlin

Berufserfahrung:

2005 – 2012	Filmmusik für RTL, ARTE, NDR
1989 – 2012	Studioarbeit mit Audrey Motaung, Queen Yahna, Weather Girls, Ron Spielman, Shary Belafonte, Randy Crawford u.v.a.
1980 – 2009	Musiker, Musikproduzent, Komponist
1990 – 1996	4 Solo Alben
1985 – 1996	Produktion von elf CD s mit eigener „Weltmusik“

Mitgliedschaften:

Ich bin Mitglied im Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) und als Musiker und Komponist bei GEMA, CC (Composers Club) und GVL (Gesellschaft zur Verwertung von Leistungsschutzrechten) vertreten

Referenzen – Kulturaustausch (Westafrika - Europa):

Greenpeace Magazin, Weltbank, Bundeszentrale für politische Bildung, Deutsche Aids Stiftung, CNLS Senegal, Goethe Institut, Friederich Ebert Stiftung

Zum Inhalt

In meinen Seminaren und Fortbildungen vermittele ich das Erlernen einer Geist und Körper integrierenden Koordination. Im Vordergrund steht dabei das grundlegende Prinzip der selbstverantwortlichen Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge – sowohl in der Tätigkeit als auch in der Ruhe.

Wohlkoordiniertes Bewegen und Handeln, wie es die Alexander-Technik lehrt, fördert nicht nur die natürliche Aufrichtung im Stehen, Gehen oder Sitzen. Es harmonisiert gleichzeitig den gesamten Muskeltonus und passt ihn der jeweiligen Tätigkeit an, schont die Gelenke, fördert Kreislauf und Atmung, Verdauung und andere vegetative Körperfunktionen.

Gleichzeitig erfahren die Teilnehmer psychisches Wohlbefinden, emotionale Ausgeglichenheit und mentale Klarheit. Aus diesem Grunde eignen sich die Seminare auch zur Prävention von zahlreichen Körperstörungen und Erkrankungen, die durch ungünstigen Gebrauch des Bewegungssystems und durch chronische Stressreaktionen hervorgerufen werden.

Meine Workshops, Seminare und Kurse eignen sich als Achtsamkeits-, Präventions- und Mentaltraining, wenn es um Burn-out-Prophylaxe, Stress Bewältigung und Persönlichkeitsentwicklung und körperorientiertes Stress- und Selbstmanagement geht.

Ich biete meine Weiterbildungen in den folgenden Formaten an:

- ca. 1,5 stündige Einführung vor Ort für Multiplikatoren
- Eintägige Veranstaltung (zur eigenen Anwendung)
- Zweitägige Intensivveranstaltung (zur eigenen Anwendung)
- Einzelstunden