

## Finde deinen Flow!



Es gibt nichts Besseres, als das berausende Glücksgefühl mit seiner Tätigkeit zu verschmelzen, den perfekten Absprung zu finden, den unglaublichen Tennisreturn, das Hole-in-One im Golfen, wenn der Pfeil ins Schwarze trifft, das Musikinstrument mit einem schwingt oder die Bewegung mit dem Pferd eins wird.

Reiter, Sportler und Musiker verbringen unzählige Stunden, Jahre, beim Lernen und Verfeinern ihrer Technik. Sie lernen jedes Detail über die Physik ihrer Tätigkeit. Ihr ganzes Bemühen ist auf die Suche nach dem einzigartigen Flow-Erlebnis ausgerichtet, jenen glückseligen Momenten, in denen einfach alles leicht geht und es fließt. In dieser Zone des Flow-Erlebnisses ist dein technisches Wissen enthalten, ist aber nicht daran gebunden. Es ist die Quintessenz der Erfahrung, dass das Ganze grösser ist als die Summe seiner Teile.

Wenn man den Flow erst einmal erlebt hat, könnte man meinen, man kenne den Weg in diese Zone für immer - wie eine bekannte Wanderung, bei der man nur den Ausgangspunkt finden muss, damit man zuverlässig zum Gipfel kommt. Und doch ist es nicht so. Diese Zone scheint mit dir verstecken zu spielen. Sie ist launisch. Sie ändert sich wie das Wetter und was gestern funktionierte, gelingt heute nicht mehr. Und so beginnt die Suche jedes Mal von Neuem.



Und hier kommt die Alexander Arbeit ins Spiel. Robyn und ihre Assistentin Jenny arbeiten direkt mit dir, mit ihren Händen und Worten. Sie begleiten dich in der Vorbereitungsphase der Bewegung, helfen dir, dich selbst und deine Gedanken an Bewegung wahrzunehmen. Vielleicht ändert sich etwas Kleines und alles ist anders – du bist anders.

Das Flow-Erlebnis ist nicht nur von der Technik und dem Wissen, sondern vielmehr vom Zustand des Seins im Moment abhängig.

Sie unterstützt deinen Lernprozess, wie du diese Qualität immer wieder selbst finden kannst, bis sie mit deinem Können untrennbar verbunden ist und der Flow sich natürlicherweise ergibt.

Im Rahmen des Kurses oder als Privattermin in einer Einzellektion wird ganz auf dein individuelles Bedürfnis und deine Anliegen eingegangen. Du kannst gerne deine Ausrüstung mitbringen: deinen Sattel für den Reitsimulator, dein Musikinstrument, den Golf- oder Tennisschläger, die Laufschuhe oder das Fahrrad etc. Oder du kommst einfach so. Es lohnt sich auf jeden Fall!

Anmeldung bei Jenny Neuhauser 079 407 54 34 [info@jennyneuhauser.ch](mailto:info@jennyneuhauser.ch)

Unterrichtssprache: Englisch, wird bei Bedarf auf Deutsch übersetzt

**Kurse:** (Vormittags Gruppeneinführung/Nachmittags unterrichten in Aktivitäten/Sport/Musik)

Sa 9. September: 1 Tageskurs

So 10. September: 1 Tageskurs

**Privatlektionen:**

11.-15. September (45min, CHF 110.-)

Mo-Di, Do-Fr in Bonau TG (auch mit eigenem Pferd möglich)

Mi in Weesen SG (beim Walensee)

**Therapeuten-Special:** Do 14. September 19-21Uhr (Bonau TG) – weitere Infos folgen

**Musiker-Special:** Sa 16. September (Stadt Zürich) – weitere Infos folgen

**Kosten: Rabatt: 10% ab 3 Buchungen pro Person**

1 Tageskurs: CHF 180.- (Trainees und Lehrlinge CHF 120.-)

1 Privatlektion 45min: CHF 110.-

1 Privatlektion 90min: CHF 200.-

Therapeuten-Special / Musiker-Special: CHF 100.-



### Über Robyn



Robyn beschäftigt sich seit 50 Jahren mit der Alexander-Technik, seit sie als junge Tänzerin damit bekannt gemacht wurde.

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. Robyn unterrichtete außerdem für das US-amerikanische Olympiateam der Dressurreiter, die

Vereinigung der professionellen Golfspielerinnen (LGPA) 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 gilt Robyns Leidenschaft den Heilkünsten. Sie hat Ausbildungen als Cranio-Sacral-Therapeutin, in Visceral Unwinding, Deep Imagery® und Matrix Energetics® absolviert.

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.