

ITM ALEXANDERTECHNIK WORKSHOP

Mehr Freiheit beginnt damit, wie Du Dein Denken organisierst.

Ein praktischer Workshop für Menschen, die mit weniger Anstrengung sitzen, stehen, gehen, sprechen, musizieren oder auftreten möchten.

Anmeldung per E-Mail

Termin und Anmeldung

Wann: 20. Juni 2026

Uhrzeit: 10:30 bis 13:30 Uhr, mit Pause

Ort: Rhythmix Kindermusikschule, Mörfelder Landstraße 121b,
Frankfurt am Main

Kursgebühr: 60 Euro

Anmeldung: per E-Mail an martinsykora@web.de bis 16. Juni 2026

<https://martinsykora.de>

Kein Haltungstraining. Ein praktischer Lernweg.

ITM Alexandertechnik erforscht, wie Denken, Bewegung und Reaktion zusammenwirken - und wie Du im Alltag, beim Sprechen, Musizieren oder Auftreten weniger gegen Dich arbeitest.

Viele Menschen reagieren in vertrauten Situationen automatisch: Der Nacken wird fest, der Atem flacher, die Bewegung enger, die Stimme weniger frei. Im Workshop lernst Du, solche Muster früher zu bemerken und eine bewusstere Möglichkeit zu wählen.

Ablauf des Workshops

- kurze Einführung in die ITM Alexandertechnik
- Wahrnehmung von Gewohnheiten und Reaktionsmustern
- praktische Arbeit an einfachen Tätigkeiten: Sitzen, Aufstehen und Gehen
- Sprechen, Musizieren oder eigene Anliegen
- Raum für Fragen

Das Ziel ist nicht, eine richtige Haltung einzunehmen.

Das Ziel ist mehr Freiheit, Leichtigkeit und Klarheit im Moment des Handelns.

UEBER DEN DOZENTEN

Martin Sykora

ITM Alexandertechnik in Frankfurt am Main



Martin Sykora ist offizieller ITM Alexander Technique Teacher und Mitglied der ITM Teachers Association.

Von 2003 bis 2007 studierte er ITM Alexandertechnik bei Donald L. Weed, D.C. Seit 2008 unterrichtet er privat und in öffentlichen Workshops im Raum Frankfurt am Main.

Martin steht in einer direkten Linie zur ursprünglichen Alexanderarbeit: Donald L. Weeds Lehrerin war Schülerin von F. M. Alexander.

Musik, Stimme und Erfahrung

Neben seiner Unterrichtstätigkeit ist Martin selbst Musiker. Er spielt Klavier, Cello und Cembalo und wirkt als Cembalist in einem Barockensemble mit.

In seinem Unterricht verbindet er fachliche Klarheit mit praktischer Erfahrung: Denken, Bewegung und Reaktion werden nicht nur erklärt, sondern am eigenen Organismus erfahrbar.

Kontakt

martinsykora@web.de

<https://martinsykora.de>

Anmelden