

Innere Prozessarbeit mit Bodyauthentic Movement – (körperauthentische Bewegung)

„Spüre dein Inneres“ „Spüre dich im Jetzt“

Lieber Mensch genau Dich spreche ich an. Ja es ist speziell für DICH!

Fühl Dich angesprochen.

Bist du bereit, dich selbst besser kennen zu lernen. Dein Körper-Hirn wahrzunehmen, Freude durch Bewegung erfahren, Kreativität ausdrücken können und Prozessarbeit zu zulassen über deine Selbstwahrnehmung?

Es sind keine tänzerischen Vorerfahrungen erforderlich!

Kursbeschreibung:

In Anlehnung an die amerikanische Disziplin des Authentic Movement (Authentische Bewegung) beschäftigen wir uns mit der Wahrnehmung unseres Körpers. Wir folgen mit geschlossenen Augen unserem Körperimpuls. So können wir unsere Achtsamkeit und unserer Körperbewusstsein schulen. Ein wundervoller Prozess der uns wieder in Kontakt mit unserer intuitiven Wahrnehmung und inneren Weisheit bringt.

Ablauf:

Erklärung: „ Was ist Authentic Movement (AM)? „
Erklärung: Vorgehensweise
Verschiedene Übungen zur Hingabe an unseren Körper.
Akzeptanzübung , Bewertungsfrei sein

Maximal 6-10 Teilnehmer.

Termin: 04. März 2018 14.00 – 18.00 Uhr

Kostenpunkt 45,- €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken; Yogamatte oder Decke und Kissen zum Sitzen am Boden – Stühle sind vorhanden.

siehe auch

<https://www.institut-claudia-beer.de/index.php/events/workshops/522-authentic-movementoden>.