

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 schulen unserer Achtsamkeit, und lassen Bewegungen aus unserem Körperbewusstsein zu. 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

Maximal 6-10 Teilnehmer.

Termin: Sonntag, 22. April 2018, 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Institut Claudia Beer - Bobingen

Kostenpunkt 45,- €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken; Yogamatte oder Decke und eventuell Jogakissen zum Sitzen am Boden, falls gewünscht. (Stühle vorhanden)