

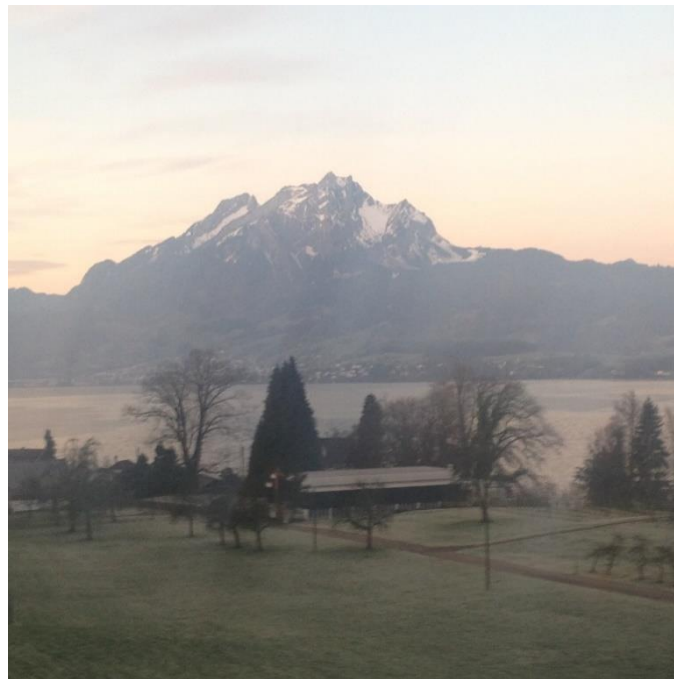
# *to be in motion*

ganzheitlich bewegt

## **Authentic Movement & Tanztherapie** **in idyllischer Umgebung von Ruhe, See und Berg**

Weggis am Vierwaldstättersee

14. – 16. Juni 2019



In diesem Seminar steht das authentische Bewegen, das Erspüren der inneren Impulse, im Vordergrund. In dem wir uns äusserlich von Stille und der Natur umgeben, fällt es uns leichter, Zugang zu unserem Wesenskern und seinen Bewegungen und seinem Tanz zu finden. Nebst dem Körper, der unser Instrument für die Offenbarung des Bewegungsausdruckes ist, ist auch die wertfreie und achtsame Kommunikation ein wichtiger Bestandteil von Authentic Movement.

Die Praxis von **Authentic Movement** wird durch **tanztherapeutische Arbeit** ergänzt, indem wir den Fokus auf das Kreative im Tanz legen. Die **kreative künstlerische Ausdrucksform** in der **Bewegung** und im **Tanz** nutzen wir anhand von Musik nebst der stillen Praxis von Authentic Movement.

### **Zu Authentic Movement**

Authentic Movement ist eine bewegungs- und tanztherapeutische Methode, die von der Tänzerin und Tanztherapeutin Mary Starks Whitehouse entwickelt wurde. Mary Starks Whitehouse war darin von tiefenpsychologischen Ansätzen nach C. G. Jung inspiriert. Sie erspürte, dass es einen Unterschied gibt zwischen „ich bewege mich“ und „es bewegt mich“. In Authentic Movement wollen wir diesen Zugang zum „es bewegt mich“ erkunden: Präsent sein für den aktuellen Moment, authentische Impulse aus dem Unbewussten erkunden und in Ausdruck bringen. Authentic Movement wird hauptsächlich ohne Musik praktiziert, da uns Musik immer emotional und rhythmisch beeinflusst. In Authentic Movement wollen wir das Eigene in uns möglichst unbeeinflusst erkunden und bewegen.

### **Kurszeiten**

**14. Juni 2019**

20 – 21 Uhr

**15. Juni 2019**

09.30 – 12.00 Uhr

16.00 – 18.00 Uhr

20.00 – 21.00 Uhr optional

**16. Juni 2019**

09.30 – 12.00 Uhr

Der Kurs startet am Freitag mit einem gemeinsamen Nachtessen um 18.15 Uhr und endet mit dem Mittagessen am Sonntag um 12.00 Uhr. Zwischen den Kurszeiten besteht Raum und Zeit zur Selbstgestaltung.

### **Unterkunft**

[www.stellamatutina-bildungshaus.ch](http://www.stellamatutina-bildungshaus.ch)

Einzelzimmer mit WC/Dusche CHF 127.00

Einzelzimmer WC/Dusche Etage CHF 109.00

Doppelzimmer mit WC/Dusche CHF 108.00

Doppelzimmer mit WC/Dusche Etage CHF 93.00

Die Preise verstehen sich pro Person/Nacht inkl. Vollpension.

### **Anmeldung für Kurs und Unterkunft**

**bis spätestens 25. Mai 2019** an Alexandra Gysel

[www.tobemotoin.ch](http://www.tobemotoin.ch) [info@tobemotoin.ch](mailto:info@tobemotoin.ch)

TeilnehmerInnen: Mindestens 5, maximal 8.

**Teilnahmebedingungen:** Erfahrung in Authentic Movement von Vorteil.

### **Kurskosten**

CHF 360.-- zahlbar bis 10. Juni 2019

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Kurskosten können nicht rückerstattet werden.

### **Unterkunftskosten**

Zahlbar vor Ort an das Kloster/Bildungshaus Stella Matutina.