

Discipline of Authentic Movement
18. bis 20.März 2022
9. bis 11.September 2022



DAM (Discipline of Authentic Movement) ist eine achtsame Bewegungspraxis die uns einlädt unseren eigenen inneren Reichtum, unsere inneren Welten durch den Körper zu erleben und zu erfahren. Wir begegnen dabei Vertrautem, aber auch bis dahin unbekanntem Räumen, spüren und horchen nach innen. Ungesehenes darf auftauchen, Verborgenes verborgen bleiben. Unterstützt durch geschlossene Augen, die unser Nachinnenkommen begleiten, entfalten sich Bewegungen, Stimmungen, Gefühle, energetische Erfahrungen aus einem Raum der Stille.

Im Anschluss an eine Bewegungsphase wird das Erlebte möglichst nahe an der eigenen Wahrnehmung gesprochen.

Erlebte Inhalte werden ins Bewusstsein und in lebensgeschichtliche Zusammenhänge gebracht und integriert. Dieser Prozess geschieht in einer wohlwollenden und achtsamen Haltung, wodurch dem „wissenden“ Körper Raum gegeben wird. Das klare Setting bildet einen sicheren Rahmen für diese Arbeit.

Die Grundform dieser Praxis erscheint einfach, ihr Potential an Erfahrungen ist tiefgehend und weitreichend.

Authentic Movement wurde ursprünglich in den USA von der Tanztherapeutin Mary Starks Whitehouse begründet. Janet Adler, eine Ihrer Schülerinnen hat AM erweitert und vertieft und daraus eine im Körper verankerte Bewusstseins-schulung entwickelt. (Discipline of Authentic Movement)

Zeit : Freitag 17.00 bis Sonntag 13.00

Kosten: 290,00

Ort: Studio Trikala, Morellenfeldgasse 4, 8010 Graz

Leitung: Mag.a Hannah Folberth-Reinprecht : Teacher of the Discipline of AM; Psychotherapeutin mit Schwerpunkt körperorientierte und traumalösende Verfahren

Anmeldung unter: office@folberth-reinprecht.at