

Authentic Movement

Wo	Uster, Aikido-Dojo, Uster West 12		
Wann	Freitag	9:00 – 11:00	Mit Ferienpausen, bitte Daten anfragen.
Kosten	CHF 20.- pro mal. Einstieg jederzeit / unregelmässige Teilnahme möglich.		
Organisation	Julia Geissberger		
Anmeldung	info@tan-zen.ch / 043 497 84 64		

Was ist Authentic Movement / Authentisches Bewegen

Authentic Movement ist eine Form von Bewegungsmeditation. Es ermöglicht Menschen in wunderbarer Einfachheit, sich auf sich Selbst und die immer gegenwärtige schöpferische Quelle einzulassen und dadurch in ihrem Leben mehr Bewusstheit und Authentizität zu finden.

Mit geschlossenen Augen wenden wir uns nach innen, tauchen ein ins „Nicht Wissen“, üben eine sanfte Präsenz und lassen den Körper bewegen.

Dabei gibt es einen klaren Rahmen: der stille, leere Raum und mindestens zwei Personen.

Durch aufmerksames Wahrnehmen folgt die bewegende Person ihren inneren Impulsen, Gefühlen und Empfindungen und setzt diese in der Bewegung um. Mindestens eine andere Person ist im Raum als achtsamer und schutzgebender Zeuge von dem was geschieht. Im anschliessenden Gespräch wird die Erfahrung vertieft.

Die Einfachheit dieser Form lässt unendlich viele Möglichkeiten offen und bietet einen direkten

Zugang zu aktuellen inneren Prozessen, zu Spontaneität, kreativem Ausdruck und dem tiefen Erleben von Authentizität.

