

Authentic Movement gelten lassen, was mich ausmacht



Ohne Anweisung, ohne Musik von außen, schließen wir unsere Augen, richten die Aufmerksamkeit nach innen und warten auf einen Impuls, der uns in Bewegung führt. Wir folgen, bewegen uns, beobachten, erfahren den Fluss dieser inneren Bewegung - von den einfachsten, alltäglichsten Gesten bis hin zu raumgreifenden Bewegungssequenzen. Die Bereitschaft, sich vom eigenen Körper führen zu lassen, lässt uns klarer spüren, wer wir sind und was uns gut tut.

Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, welchen Bewegungsimpulsen wir folgen, wächst. Das Geschenk aufmerksamer Zuwendung und respektvoller Abgegrenztheit fördern, uns in unserer Eigenart wahrzunehmen und gelten zu lassen, Wir kommen in einem Raum an, in dem sich Lösungen von selber zeigen und wirksam werden können. Unser Vertrauen zu uns selbst und zum Fluss des Lebens wird genährt.

Workshopreihe 2011/2012 - Zwei Tagesworkshops und ein Vertiefungsworkshop bieten die Möglichkeit, sich im Jahreskreis von Winter bis Sommer immer wieder Zeit zu nehmen, um bei sich anzukommen und eigene Themen im Bewegungsprozess weiter zu entwickeln. Die Workshops können gesamt oder einzeln besucht werden.

Tagesworkshops

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Für NeueinsteigerInnen und Erfahrene

Vertiefungsworkshop

Für Männer und Frauen mit Vorerfahrung in Authentic Movement

Tagesworkshops

Inhalt

Die **Grundelemente des Authentic Movement** werden vorgestellt, das Verständnis dafür kann verfeinert werden

- Das Bewegen mit geschlossenen Augen
- Die Rolle der Bewegenden und ZeugnInnen
- Bewertungsfreies Reden
- Die Bedeutung von Containment:
 - Die Gruppe als sicheren Rahmen und „Container“ für Selbsterfahrung erleben
 - Empfindungen, Beobachtungen, Gefühle, Interpretationen als Teil der eigenen Wahrnehmung wertschätzen, ausdrücken und halten
- Eigene Themen können im Bewegungsprozess weiterentwickelt werden

Termine	Do 8. Dezember 2011 9.00 – 18.30 <i>Frühbucherbonus bis 1. November 2011</i> Do 17. Mai 2012 9.00 – 18.30 <i>Frühbucherbonus bis 1. April 2012</i>
Leitung	Dr. ⁱⁿ Martina Süß
Ort	UTC Linz-Urfahr, Kreuzstrasse 14/1. Stock
TN-Zahl	max 16
Kosten	€ 120,-- (incl. 20 % Ust.) pro Workshoptag € 90,-- (incl. 20 % Ust.) für Frühbucher

Vertiefungsworkshop

Inhalt

Wir werden die Grundelemente wiederholen und mit neuen Settings unsere Erfahrung des Authentic Movement erweitern. Jede/r kann dabei den eigenen Entwicklungsprozess auf der Ebene aufspüren und fördern, auf der er sich entfalten möchte.

Der Prozess über drei Tage ermöglicht den Zugang zu tieferem Erleben und heilsamen Aspekten der Begegnung mit uns selbst und anderen. Durch die Unmittelbarkeit der Bewegung können neue und gesündere Wege unserer körperlichen wie seelischen Präsenz belebt und wirksam werden.

Termin	Fr 13. Juli , 14 Uhr - So 15. Juli 2012 , 17 Uhr <i>Freitag mit Abendeinheit</i>
Leitung	Dr. ⁱⁿ Martina Süß
Ort	Bildungshaus Greisinghof, Tragwein (29 km von Linz) www.greisinghof.at , € 54,--/DZ mit Vollpension/Tag
TN-Zahl	max 16
Kosten	€ 360,-- (incl. 20 % Ust., excl. Übernachtung) € 270,-- (incl. 20 % Ust.) für Frühbucher bei <i>Anmeldung bis 6. Mai 2012</i>

ANMELDUNG AUTHENTIC MOVEMENT 2011/2012

Teilnahme- und Anmeldebedingungen

Die verbindliche Anmeldung zu den Seminaren erfolgt mit dem Anmeldeabschnitt oder per e-mail. Anmeldeschluss ist jeweils 14 Tage vor Seminarbeginn. Eine Anmeldebestätigung erfolgt spätestens 1 Woche vor Seminarbeginn telefonisch, schriftlich oder per e-mail. Voraussetzung für den Erhalt der Teilnahmebestätigung ist mindestens 75 %ige Anwesenheit.

Stornobedingungen

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss stellen wir 50 % der Seminarkosten in Rechnung, es sei denn, es wird ein/e ErsatzteilnehmerIn genannt. Bei Rücktritt am Tage des Seminars bzw. Fernbleiben wird der volle Seminarbetrag fällig.

Findet das Seminar nicht statt, erfolgt eine schriftliche oder telefonische Verständigung und allfällig überwiesenen Kosten werden zur Gänze rückerstattet.

Verbindliche Anmeldung

- per e-mail an martina.suess@aonat
- oder durch Einsenden des Anmeldeabschnitts an
Dr.ⁱⁿ Martina Süß
Schubertstr. 46
A-4020 Linz

✂

ANMELDEABSCHNITT

Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ&Ort _____

Tel/e-mail _____

Ich melde mich verbindlich an für

- Authentic Movement Tagesworkshop 8. Dezember 2011**
- Authentic Movement Tagesworkshop 17. Mai 2012**
- Authentic Movement Vertiefungsworkshop 13. – 15. Juli 2012**

Die Anmeldebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an. Mir ist bekannt, dass ich an diesem Seminar eigenverantwortlich teilnehme und aus eventuellen Folgen keine Ansprüche ableiten kann.

Datum/Ort _____ Unterschrift _____