

Authentic Movement

*Die Bewegung fließen lassen,
der Energie Ausdruck verleihen,
den eigenen Tanz tanzen,...*

Authentic Movement unterstützt dabei, wach zu werden für den Augenblick und sich so zu bewegen, wie es dem Moment entspricht. Das freie Bewegen mit geschlossenen Augen und ohne Musik fördert eine klare körperliche Selbstwahrnehmung.

Kernelement des Authentic Movement ist der Wechsel von Bewegen und Zusehen. Die Bewegenden folgen ihren inneren Impulsen und werden dabei von den Zusehenden in einer wertschätzenden Haltung beobachtet. Die Zusehenden üben sich in Aufmerksamkeit dafür, ihre subjektiven Reaktionen im Denken, Fühlen und Interpretieren wahrzunehmen, während sie beobachten.

Gesehen zu werden und andere zu sehen, ohne das eigene Erleben zu verlassen, ist ein wirkungsvoller Teil des Lernprozesses.

Authentic Movement bietet durch den unmittelbaren Zugang zum körperlichen Erleben reiche Selbsterfahrung. Menschen beschreiben ihre Erfahrung des Authentic Movement auf unterschiedliche Weise, z. B. als

- Zunahme der Klarheit und des Respekts sich selbst und anderen gegenüber
- Stärkung der eigenen Lebendigkeit und Authentizität
- Schärfung der intuitiven Wahrnehmung
- Klärung und Lösung eigener Anliegen und Themen
- Belebung der künstlerischen Inspiration

Zielgruppe

- Männer und Frauen, die Authentic Movement und meine Arbeitsweise kennenlernen möchten
- Für jene, die Vorerfahrung mit Authentic Movement haben, stellt der Workshop ein Angebot dar, mit eigenen Themen und Anliegen in Bewegungskontakt zu kommen

Leitung	Dr. ⁱⁿ Martina Süss
TN-Zahl	max 16
Termin	Fr 27. Feber 09, 17.00-20.00 Sa 28. Feber 09, 9.00–12.00, 14.00-17.00
Ort	Linz, Ort wird noch bekanntgegeben
Kosten	€ 150,--

Information & Anmeldung Institut Alexanderbewegung

Das Institut Alexanderbewegung trägt das Gütesiegel für OÖ Erwachsenenbildungseinrichtungen. Dadurch sind Förderungen durch AMS, Land OÖ, Salzburg, Burgenland und andere Stellen möglich.

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.