

Almut Hepper



30 Jahre war ich mit Dr. Janet Adler (USA/Kanada) unterwegs und habe in der kontinuierlichen Arbeit mit ihr die Entwicklung der *Discipline of Authentic Movement* intensiv miterlebt. Durch meine Ausbildung am Authentic Movement Institute in Berkeley (CA) bei Neela Haze, Tina Stromsted und weiteren Lehrerinnen, Einzelarbeit mit Joan Chodorow und Praktizierenden in Peer-groups verfüge ich über einen breiten Erfahrungsschatz in Authentic Movement. Ich lehre Authentic Movement und Focusing und verwebe diese achtsamen körperorientierten Methoden auch gern miteinander - in Kursen wie auch in meiner Praxis für Tanz-/Bewegungstherapie, Focusing und Supervision in Nidau bei Biel.

Dipl. Rhythmiklehrerin, Kunsttherapeutin/Tanztherapeutin (ED) Tanztherapie-Ausbilderin BTD, Focusing-Therapeutin und -Ausbilderin DAF/DFI, Supervisorin Oda ARTECURA, Lehrende für die Discipline of Authentic Movement und Faculty Member im Postgraduate Program *Circles of Four*, Lehrerin Tai Ji Do

Einzel Sitzungen in Authentic Movement

- zur vertiefenden Selbsterfahrung
- als Teil der Tanztherapie oder
- der Lehrtherapie für angehende Kunsttherapeut:innen /Tanztherapeut:innen
- im Rahmen des Übungswegs und Postgraduate Program *Circles of Four*

Ich bin **emr-** und **asca-** sowie von der Visana und der EGK anerkannt. Die meisten Zusatzversicherungen übernehmen einen mehr oder weniger grossen Teil der Kosten für „Kunsttherapie (ED), Fachrichtung Bewegungs- und Tanztherapie“.

Authentic Movement

2026 /27

Kurse & Retreats
Weiterbildung
Einzelarbeit

In der Stille schliessen wir die Augen und bewegen uns in den leeren Raum. Wir lassen uns bewegen von dem, was ist – bereit, sich in diesem Moment zu verkörpern: eine Körperempfindung, ein Gefühl, ein Gedanke, ein Bild, eine Erinnerung... Die nicht-wertende Präsenz einer achtsamen äusseren Zeugin unterstützt uns darin, unseren Impulsen zu vertrauen und sie ungehindert in die Bewegung fliessen zu lassen. Nach der Bewegungszeit setzen wir uns zusammen und tauschen unser Erleben aus. Wir suchen nach Worten, die unsere Erfahrung unmittelbar ausdrücken.

Authentic Movement hat seine Wurzeln im Ausdruckstanz und der Analytischen Psychologie C.G. Jungs. Es wurde in den 1950er Jahren von Mary Starks Whitehouse als tanztherapeutische Methode begründet und in jahrzehntelanger Arbeit und Erforschung durch Janet Adler zum spirituellen Übungsweg *Discipline of Authentic Movement* weiter entwickelt.

Authentic Movement ermöglicht eine tiefe Begegnung mit sich selbst und mit anderen, geprägt von Achtsamkeit, Wertschätzung und Vertrauen in das unserem Körper innewohnende Wissen. Es öffnet einen Raum, in welchem eigene schöpferische Quellen in der Tiefe erfahren werden und sich Sinnlichkeit und Sinnfindung, Körperlichkeit und Spiritualität auf natürliche Weise verbinden. Integration und Heilung eigener verdrängter und verletzter Anteile kann geschehen.

Authentic Movement kann in der Dyade von Klient:in und Therapeut:in wie auch in der Gruppe praktiziert werden. In den Kursen und Retreats schaffen wir gemeinsam - im Kreis mehrerer Zeuginnen und Sich-Bewegenden - ein sicheres Gefäss, das neben persönlichen auch kollektive und transpersonale Erfahrungen ermöglicht.

*«Es gibt eine Vitalität, eine Lebenskraft,
eine Energie, eine Belebung,
die durch dich in Bewegung umgesetzt wird.
Und weil es dich in aller Zeit nur einmal gibt,
ist dieser Ausdruck einzigartig.*

*Und wenn du sie blockierst,
wird sie niemals durch ein anderes Medium existieren
und wird verloren gehen.»* Martha Graham.

Die Kurse und Retreats laden dazu ein, sich im Laufe des Jahres eine Auszeit zu gönnen - eigenen inneren Zyklen zu folgen und daraus Kraft und Klarheit zu schöpfen.

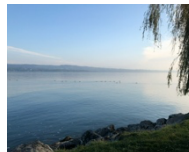
An jedem Wochenende wird ein spezifisches Thema Wegbegleiter für den eigenen Erfahrungsprozess sein.



Frühlingszeit – Neues wachsen lassen

Authentic Movement kennenlernen
oder vertiefen

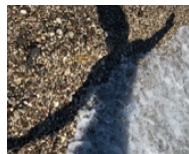
02. - 03. Mai, Sa. 10:00 - So. 16:30 Uhr
Kurskosten: CHF 310.-



Sommerzeit – fliegend bewegt

Für alle an Authentic Movement
Interessierten

10. - 11.07., Fr. 17:15 - So., 16:45 Uhr
Kurskosten: CHF 230.00



Mit dem Körperwissen ins Nicht-Wissen

Authentic Movement und Focusing

22. - 26.07.2026 - Focusing Sommer-
schule (DFI), Schloss Buchenau (D),
Kurskosten: € 480.00 (bereits Warteliste)



Herbstzeit: Innere Fülle & Loslassen

Retreat mit Authentic Movement und
Focusing

13. - 15.11.2026, Fr. 15:30 – So. 16:30 Uhr
Kurskosten: CHF 420.00

Ort: Die Kurse im Mai, Juli und November finden im espace, 2560 Nidau b. Biel (CH), Egligweg 10 statt.

Monatliche Gruppe am Freitag Abend

Für Alle, die sich eine regelmässige Praxis in Authentic Movement in einer fortlaufenden Gruppe wünschen.

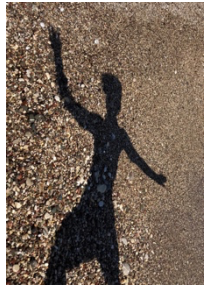
17:30 - 20:30 Uhr

30.01./27.02./27.03./24.04./29.05./
19.06./10.-11.07./

04.09./16.10./27.11./18.12.2026

Kurskosten: CHF 80.- /Abend

Ort: espace, 2560 Nidau b. Biel



Vorausschau

Im März 2027 startet die neue **Weiterbildung**

«Der Weg Authentic Movement»

**Einführungs- /
Orientierungsseminar:**
23./24.01.2027

Beginn der Weiterbildung:
12. – 14.03.2027



Anmeldung und weitere Infos

Almut Hepper 078 689 40 86

almut.hep@sunrise.ch

www.espace-raumfuerbewegung.ch

