

Discipline of Authentic Movement

*Möge die Leere in diesem Gefäß
eine Quelle sein,
aus der wir mit mehr Klarheit
sehen können.*

Janet Adler*

Die Discipline of Authentic Movement ist von Janet Adler in mehr als 50-jähriger Praxis und Erforschung entstanden und weiter entwickelt worden. Sie ist eine in Körper und Bewegung verankerte zeitgenössische Gewahrseinspraxis mit Wurzeln in Tanz, Heilungsverfahren und der Mystik, wegbereitet durch die Begründerin von Authentic Movement und Pionierin der Tanztherapie Mary Starks Whitehouse.

Im Zentrum steht die Entwicklung einer mitfühlenden inneren Zeugin im Beziehungsfeld von SichBewegender und äusserer Zeugin - von Sehen und Gesehen-Werden.

Der Übungsweg folgt einer ihm innewohnenden Ordnung, die eine Aufarbeitung und einen bewussten Umgang mit individuellen Verletzungen, Traumata und Ressourcen der persönlichen Entwicklung wie auch die bewusste Verbindung zur Gemeinschaft und zum Universellen einschließt.

Herzstück ist, wie in allen Weisheitstraditionen, die direkte Erfahrung.

Weitere Informationen: www.disciplineofauthenticmovement.com
und auf den Websites der Ausbilderinnen



* Janet Adler: Die Gabe des bewussten Körpers - Authentic Movement
als Weg (engl: Offering from the Conscious Body (2002)

INHALTE

- Sich Bewegen - Bewegt Werden - Bewegt Sein
- Richtlinien und Rituale zur Entwicklung und Vertiefung von Halt und Achtsamkeit
- Wahrnehmungsebenen - Bewegung, Empfindung, Emotion, Assoziation/Gedanke, Intuition und Präsenz - differenzieren und vergegenwärtigen
- Bedeutung der Sprache: von der Interpretation, Projektion und Bewertung zu einer Sprache der direkten Wahrnehmung
- Schulung von im Körper verankerten Bewusstsein
- Entwicklung der/des Bewegenden, stillen und sprechenden Bezeugenden im Übungsweg
- Entfaltung der Erfahrungswelten:
Individueller Körper: sich selbst klarer sehen im Gesehenwerden der äußeren Zeugin / Begegnung Ich - Du
Kollektiver Körper: Entwicklung bewusster individueller Zugehörigkeit und Partizipation / Begegnung Ich - Wir
Körper als Gefäß: Öffnung zu Nichtwissen und Präsenz / Begegnung mit Stille, Weite, Tiefe - Leere
- Von der Assoziation zur direkten Erfahrung und Intuition
- Umgang mit traumatischem Erleben und transpersonalen Erfahrungen - Differenzierung und Zusammenspiel
- Anwendung von Aspekten der Discipline of Authentic Movement in die eigene berufliche Praxis

Inhaltliche Änderungen können sich aus dem Prozess der Gruppe sowie den persönlichen und berufsrelevanten Anliegen der Teilnehmenden ergeben.

Die Weiterbildung berechtigt zur Anwendung von Aspekten der Discipline of Authentic Movement im eigenen Arbeitsfeld.

Das Modul I wird mit 2 Lehrgängen parallel in Deutschland und der Schweiz durchgeführt. Im Modul II wird voraussichtlich eine Zusammenführung beider Gruppen stattfinden.

DIE FORTBILDUNG IST GEEIGNET FÜR MENSCHEN

- mit Vorerfahrungen in der Discipline of Authentic Movement und/oder Authentic Movement
- die sich durch diesen Übungsweg persönlich und beruflich weiterentwickeln möchten
- die Aspekte der Discipline of Authentic Movement in ihre Arbeit integrieren möchten
- die entschieden sind, mit dieser im Körper verankerten und auf Beziehung basierenden, westlichen Achtsamkeits- und Bewusstseinspraxis bewusst unterwegs zu sein und in einer kontinuierlichen Gruppe zu praktizieren und zu reflektieren.

UND BESTEHT AUS 3 BAUSTEINEN

Seminare (Module I und II)
Selbstorientiertes Üben und Lernen
Einzelsitzungen

Seminare

Im Zentrum steht die eigene Praxis in der Gruppe. Diese wird aus der Erfahrung heraus und in Theorieseminaren reflektiert. Elemente aus dem Focusing unterstützen die Teilnehmenden darin, ihre Beziehung zum eigenen Körper und zum Sein zu vertiefen und darin, neu Erlebtem einen guten Platz in sich zu geben. Einbeziehen von kreativen Medien / Ausdrucksformen wie Malen und Ton > Transition Time (Modul I).

Selbstorientiertes Üben und Lernen

Zwischen den Seminaren treffen sich die Teilnehmenden zur Vertiefung der eigenen Erfahrungen im Bewegen und Bezeugen. Fragen aus diesen Übungszeiten und den Seminaren werden durch Literaturstudium, Kleingruppenarbeit, kurze Essays und Bewegungstagebuch vertieft. Die Leitung unterstützt dies durch Impulssetzung und Feedback.

Einzelsitzungen

Zur vertiefenden individuellen Begleitung der persönlichen Erfahrung werden insgesamt mind. 9 Einzelsitzungen bei anerkannten Lehrenden besucht. (Modul I 6 & Modul II 3)

LEITUNG

Almut Hepper (CH)



Lehrende und Faculty Member der Discipline of Authentic Movement (Circles of Four), Kunsttherapeutin (ED) / Ausbildungsb.Tanztherapeutin BTd, Supervisorin OdA ARTECURA, Focusing-Therapeutin und -Ausbilderin DAF/DFI, dipl. Rhythmiklehrerin, Lehrerin TaiJiDo

www.espace-raumfuerbewegung.ch

Telefon: +41 (0)78 689 40 86

Mail: almut.hep@sunrise.ch

Uta Büchler (D)



Lehrende der Discipline of Authentic Movement (Circles of Four), Heilpraktikerin für Psychotherapie, staatl. anerkannte Ergotherapeutin, Practitioner für Somatic Experiencing, NARM und Integrale Somatische Psychotherapie, Body-Mind Centering Practitioner

www.utabuechler.de

Telefon: +49 1520 1730309

Mail: post@utabuechler.de

Fragen zur Weiterbildung und Anmeldung bitte an: Almut Hepper (Schweiz) - Uta Büchler (Deutschland)

TERMINE 1. Teil

20. - 22.08.2027

12. - 13.02.2028

16. - 17.10.2027

06. - 07.05.2028

04. - 05.12.2027

WEITERBILDUNG:

STRUKTUR / ORGANISATION

ORIENTIERUNGS- und PRAXISSEMINAR

Vor der Entscheidung können sich Interessierte in einem Orientierungsseminar und anschliessendem Einzelgespräch über die Weiterbildung informieren und ihre Erfahrungen in Authentic Movement und dem Übungsweg vertiefen.

Biel (CH): 13.-14.03.2027

CHF 290 / Seminar + CHF 80 / Einzeltermin

SEMINARE

Modul I (Teil 1: einzeln als Jahresgruppe buchbar)

Teil 1: Grundform - Embodiment & achtsame Beziehung

Seminare I: 3-tägig (Fr-So)

Seminare II-V: je 2 Tage (Sa - So)

Teil 2: Kollektive Formen - Bewusste Gemeinschaft

Seminare VI-VII: 3 Tage

Modul II (Voraussetzung ist die Teilnahme an Modul I)

Direkte Erfahrung - Präsenz & Resonanz

Retreats I - II: je 4 Tage

Retreat III: 5 Tage

Die Weiterbildung umfasst insgesamt 30 Tage zu 6 Zeitstunden.

ORT

Modul I Teil 1: Nidau b. Biel, espace, Egliweg 10

Modul I Teil 2: Seminarhaus (Schweiz)

Modul II: Retreatzentrum (Deutschland)

KOSTEN

Modul I Teil 1: CHF 2200.- 11 Seminartage

Modul I Teil 2: CHF 1200.- 6 Seminartage

Modul II: CHF 2750.- 13 Seminartage & Zertifikat

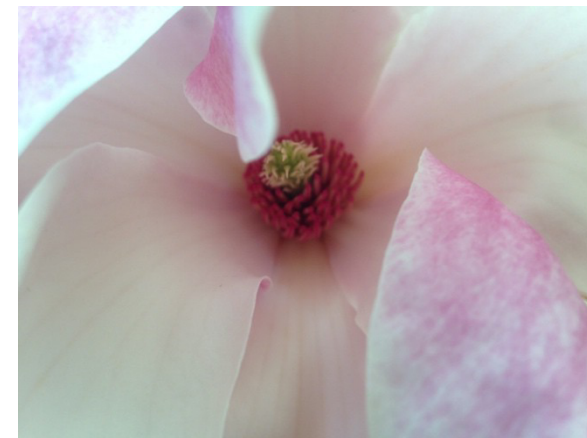
Die Kosten beinhalten Seminartage, Prozessbegleitung des selbstorientierten Übens und Lernens und der Unterstützung bei Anwendung im beruflichen Kontext.

Seminarhauskosten und Einzelsitzungen sind nicht enthalten.

Discipline of

Authentic Movement

als Weg



Achtsamkeit, Embodiment &
die Entwicklung der inneren Zeugin

Sich Bewegen - Bewegt werden - Bewegt Sein

Jahresgruppe und Weiterbildung

ab August 2027 in Biel/Bienne (CH)

Orientierungsseminar: 13. - 14. März 2027