



043 497 84 64
www.aikidounlimited.ch
info@aikidounlimited.ch
Uster West 12, 8610 Uster

Authentic Movement

Freitag Morgen 9.30 Uhr – 11.30 Uhr
Ausser in den Schulferien und an Feiertagen

Ort: Im Dojo von Aikido Unlimited, Uster West 12, 8610 Uster

Kosten: 9 mal 200.- Einzelteilnahme auf Anfrage

Organisation: Agnes Julia Geissberger

Info: www.aikidounlimited.ch

Anmeldung: info@aikidounlimited.ch oder 043 497 84 64

Voraussetzung: Freude an Bewegung und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen.

Was ist Authentic Movement

Authentic Movement ist eine Form von Bewegungsmeditation, ein Erforschen von dem, was sich im Moment bewusst oder unbewusst zeigen möchte. Es ermöglicht Menschen in grösstmöglicher Einfachheit, sich auf sich Selbst und die immer gegenwärtige schöpferische Quelle einzulassen und dadurch in ihrem Leben mehr Authentizität zu finden.

Der Rahmen für Authentic Movement bietet der leere Raum und mindestens zwei Personen. Durch aufmerksames Wahrnehmen folgt die bewegende Person mit geschlossenen Augen ihren inneren Impulsen, Gefühlen und Empfindungen und setzt diese in Bewegung um. Mindestens eine andere Person ist im Raum als achtsamer und schutzgebender Zeuge von dem was geschieht. Es wird versucht alles was im inneren und äusseren Raum entsteht, möglichst wertfrei anzunehmen.



Die Einfachheit dieser Form lässt unendlich viele Möglichkeiten offen und bietet einen direkten Zugang zu Spontaneität, kreativem Ausdruck und dem tiefen Erleben von Authentizität.