

# Authentic Movement

# In Bewegung Sein Retreat

# Organisatorisches



Und jedem Anfang  
wohnt ein Zauber inne...

08. – 12. Januar 2025 in Würzburg (D)

Zu **Jahresbeginn** für 4 Tage den Alltag hinter sich lassen, sich Zeit nehmen innezuhalten und dem in dir zuzuhören, was jetzt gerade deine Beachtung sucht.

Du bist eingeladen, dich mit der achtsamen Praxis von Authentic und von Focusing ganz auf dich zu be-sinnen, dich Altem, Neuem und Lebendigem in dir zuzuwenden und der Ruhe in dir zu lauschen, die diese Zeit im Jahr für uns bereithält.

Jeden Morgen stimmen wir uns körperlich, in der Stille oder von Musik bewegt, ein. Dann schliessen wir die Augen. Wir bewegen uns in den leeren Raum und lassen uns bewegen von dem, was ist – bereit, sich in diesem Moment zu verkörpern und dem Bewusstsein zugänglich zu werden. Dabei können wir erfahren, wie das Ungeformte Gestalt annimmt, sich im Körper formt zu Gesten, Haltungen, Bewegungen – natürlich, wahrhaftig und nicht planbar. Die nicht-wertende Präsenz einer äusseren Zeugin (Kursleiterin oder -Teilnehmer:in) unterstützt uns darin, der Weisheit unseres Körpers und unseren inneren Impulsen zu vertrauen. Nach der Bewegungszeit setzen wir uns zusammen und tauschen unser Erleben aus. Wir suchen nach Worten, die unsere Erfahrung unmittelbar ausdrücken.

Die freundliche, annehmende und respektvolle Art und Weise des **Focusing** bildet auch in Authentic Movement die sichere Grundlage, auf der du es wagen kannst, dem Nicht-Wissen zu vertrauen und dich so Wesentlichem in dir zu öffnen. Durch das gleichzeitige Bewegen in der Gruppe im Kreise mehrerer Zeug:innen können auch kollektive und überpersönliche Ebenen erfahren werden.

**Authentic Movement** öffnet dadurch einen Raum, in dem wir uns ganz und in Verbindung erleben können – mit uns selbst, mit anderen, mit einem grösseren Ganzen. Ein Raum, in dem eigene regenerative Kräfte und schöpferische Quellen in der Tiefe erfahren werden und sich Sinnlichkeit und Sinnfindung, Körperlichkeit und Spiritualität auf natürliche Weise verbinden.

Achtsame Körperwahrnehmung, Momente der Stille, Focusing und Tanzen werden dich auf dem Weg nach innen begleiten und darin unterstützen, neu Erlebtem einen guten Platz in dir zu geben.

## Seminarzeiten

Mittwoch Abend	19:00 – 21:00 Uhr
Donnerstag bis Samstag (2 Std. Mittagspause)	10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag	10:00 – 13:00 Uhr

## Kosten Seminar

€ 520.-

## Ort / Anmeldung

Deutsches Focusing Institut (DFI)  
Ludwigstr. 8a, D-97070 Würzburg, +49 931 / 411368  
kontakt@dfi-focusing.de

## Weitere Infos

Almut Hepper, +41 (0)78 689 40 86, almut.hep@sunrise.ch

## Anmelde- und -Rücktrittsbedingungen

Die Anmeldung (schriftlich) ist verbindlich. Bis 6 Wochen vor Seminarbeginn kannst du von deiner Anmeldung zurücktreten. Die Bearbeitungsgebühr beträgt in diesem Fall € 50.- Bei Rücktritt nach diesem Zeitpunkt muss die volle Seminargebühr bezahlt werden.

## Almut Hepper

Seit über 30 Jahren praktiziere ich Authentic Movement, seit mehr als 20 Jahren Focusing. Ich habe am Authentic Movement Institute in Berkeley (CA) studiert, in Einzelarbeit mit Joan Chodorow den Jungschen Ansatz vertieft und in der kontinuierlichen Arbeit mit Dr. Janet Adler (USA/Kanada) seit 1991 die Entwicklung der Discipline of Authentic Movement intensiv miterlebt. Ich lehre Authentic Movement und Focusing und verwebte die beiden achtsamen körperorientierten Methoden miteinander.

Dipl. Rhythmiklehrerin, Kunsttherapeutin (ED)/Tanztherapeutin, Tanztherapie-Ausbilderin BTd, Focusing-Therapeutin und -Ausbilderin DAF/DFI, Ausbilderin für die Discipline of Authentic Movement, Supervisorin OdA ARTECURA, Lehrerin Tai Ji Do.

