



PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

EVA M. BADER

Heilpraktikerin Psychotherapie

Jahnstraße 42, 80469 München

Tel. +49(0)89-723 88 19

Fax +49(0)89-724 69 883

info@psychotherapiepraxis-bader.de

www.psychotherapiepraxis-bader.de

# Authentische Bewegung

## Jahresgruppe

Dieses Gruppenformat ermöglicht Ihnen, regelmäßig mit Authentischer Bewegung Ihre (spirituelle) Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung zu vertiefen. Die Jahresgruppe ist längerfristig angelegt. Teilnahme ist nach vorherigem Erstgespräch bzw. Rücksprache mit mir möglich. Im Gruppenprozess geben wir wechselnden Themen Raum wie z.B.: Selbstliebe, Umgang mit Verletzung/Trauma, Trauer, Verlust, Wut. Neben der **Authentischen Bewegung**, Gesprächsrunden und nährendem Tanz nehme ich Elemente aus Zen (stilles Sitzen) und dem Diamond Approach (Ridhwan-Arbeit) mit hinein.

Turnus	1x monatlich Mittwoch
Dauer	18.30 - 21.00 Uhr
Termine	siehe homepage - bzw. auf gesondertem Ausdruck
Kosten	€ 57,--/Abend    € 265,-- 5-er Block
Info	max. 10 TN, bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken mitbringen
Hinweis	keine Vorkenntnisse nötig

Die Gruppe eignet sich zur Vertiefung des eigenen Selbsterfahrungs-Prozesses und unterstützt das persönliche Wachstum. Ebenso eignet sie sich zur Fortbildung und Supervision für alle, die mit Menschen arbeiten, zur Psychohygiene und generell für die Entwicklung von Achtsamkeit.

### Was ist Authentische Bewegung?

**Authentische Bewegung** ist ein ganzheitlicher, körperorientierter Weg zu größerer Bewusstwerdung und Persönlichkeitsentwicklung. Entstanden auf der Basis von Jungscher Psychologie wurde die Authentische Bewegung in Verbindung mit Körperarbeit zu einer eigenständigen tanztherapeutischen Disziplin. Diese Form der Achtsamkeitspraxis ist ein Übungsweg, der über Bewegung vielfältige Möglichkeiten bewegter Selbsterforschung offenbart. Wesentlich in der Authentischen Bewegung ist, dass unsere kognitiven und bewertenden Wahrnehmungsbereiche in den Hintergrund treten dürfen, um mehr Raum zu geben für intuitives Spüren, aktives Imaginieren und leibhaftigen Ausdruck. Ein besonderes Merkmal der Authentischen Bewegung ist auch, dass die Bewegung von einem/r Zeugen/in begleitet wird – das heißt – wir werden gesehen und wir lernen beobachten, ohne uns selbst dabei zu verlieren oder „auszublenden“.



PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

EVA M. BADER

Heilpraktikerin Psychotherapie

Jahnstraße 42, 80469 München

Tel. +49(0)89-723 88 19

Fax +49(0)89-724 69 883

info@psychotherapiepraxis-bader.de

www.psychotherapiepraxis-bader.de

# Authentische Bewegung

## Jahresgruppe

Authentische Bewegung ist ein Weg zur Schulung von Präsenz für sich und die Menschen, mit denen wir in Kontakt sind. Letztendlich ist Authentische Bewegung ein spiritueller Weg.

In der Authentischen Bewegung geht es um Öffnung für den persönlichen Ausdruck, um ein Schöpfen aus der eigenen Tiefe und um die Anbindung an das kollektive Wissen. Das heißt: „In-Kontakt-kommen“ mit den eigenen Ressourcen und der Seelenweisheit. Weil der persönliche Ausdruck über den Körper und die Bewegung hinaus individuelle Facetten hat, arbeiten wir auch mit intuitivem Malen und Schreiben, vertiefen im Gespräch Erlebtes und Erfahrenes und gönnen uns kurze Einheiten der Zentrierung und Stille.

Die daraus erwachsende „innere Haltung“ dient zum einen der eigenen Psychohygiene wie auch der Arbeit an persönlichen Themen. Die Gruppe unterstützt zum anderen Menschen in klientenzentrierten Berufen, die Beziehung wach, authentisch und lebendig zu gestalten. Eine verbesserte Stressregulation, achtsame Körper- und Selbstwahrnehmung stärken die Beziehungsfähigkeit.