



# EIN WEG ZUR QUELLE

## Authentischer Bewegungskreis für Frauen

**Sonntags**

**3 März, 7 April, 12 Mai, 23 Juni, 7 Juli**

**10.30 - 12.30**

**Mandala Haus,**

**Sonnengasse 2, Stäfa**

**Preis: CHF 30 pro Treffen**

**für alle fünf, CHF 25 pro Treffen**

**bitte frühzeitig anmelden**

**kontakt :**

**[jane\\_greis@yahoo.com](mailto:jane_greis@yahoo.com), 076 571 1670**

**[www.natureplay.ch](http://www.natureplay.ch)**

*Wherever water flows, life flourishes.. - Rumi*

Komm und schliesse dich uns an in einem heiligen Raum, einer Gemeinschaft, einer Reise zu deiner inneren Quelle - deinem eigenen tiefen Ursprung von Wohlbefinden, Führung und Kreativität.

Die sanfte und intuitive Anwendung von authentischer Bewegung wird uns führen zu den durst-löschenden und verjüngenden Wassern unserer inneren und äusseren Landschaften.

Keine Vorkenntnisse in Bewegung oder Tanz sind notwendig. Kleide dich in bequemen Kleidern und bringe einen Stift, ein Notizbuch, deine Vorstellungskraft und einen offenen Geist mit.

*Authentic Movement ist eine therapeutische und kreative Bewegungsform mit Ursprung in Carl Jung's Arbeit in aktiver Vorstellung. Es ist eine besinnliche, improvisierte Form und beinhaltet einen „Beweger“ und einen „Zeugen“. Mit geschlossenen Augen und die Aufmerksamkeit nach Innen gerichtet, der Beweger reagiert intuitiv mit Bewegung und Stille zu der sich verändernden inneren Landschaft von Gefühl, Empfinden und Bewusstsein. Der Zeuge beobachtet ohne Wertung und verfolgt seine oder ihre eigenen inneren Impulse und Geschichten, welche hervorkommen. Nach Bewegen und Beobachten, ist die Zeit verbalem Teilen, Malen, Schreiben oder Arbeiten mit Tonerde gewidmet, um die Erfahrung weiter zu integrieren.*

Jane Greis, geboren in den USA, lebt seit 20 Jahren in der Schweiz. Ihr Hintergrund ist ein Tanzstudium und Körperarbeit, sie ist Feuervogel Naturpädagogin und kreative Tiefen- Coachin vom Journey Path Institute. Ihre Arbeit mit Kindern und Erwachsenen lebt freudvoll auf der Kreuzung von Natur, Mythen und den Künsten.