



# EIN WEG ZUR QUELLE

## Authentischer Bewegungskreis

**Sonntags - ein mal im Monat**

**Die restlichen Termine für 2022:**

**6. November; 4. Dezember**

**Daten für 2023 kommen bald**

**10:30 - 12:30**

**Mandala Haus,**

**Sonnengasse 2, Stäfa**

**Preis: CHF 30 - 40 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)**

*Kommen Sie zu uns in den heiligen Raum und die Gemeinschaft und reisen Sie zu Ihrer inneren Quelle - Ihrer eigenen tiefen Quelle des Wohlbefindens, der Führung und der Kreativität.*

*Die sanfte, intuitive Praxis von Authentic Movement wird uns zu den durstlöschenden und verjüngenden Wassern unserer inneren und äusseren Landschaften führen.*

*Keine vorherige Bewegungs- oder Tanzerfahrung erforderlich. Ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie einen Stift, ein Tagebuch, Ihre Fantasie und einen offenen Geist mit.*

*Authentic Movement ist eine therapeutische und kreative Bewegungsform, die ihren Ursprung in Carl Jungs Arbeit an der Aktiven Imagination hat. Es handelt sich um eine kontemplative, improvisierte Form, bei der ein Bewegter und ein Beobachter beteiligt sind.*

*Mit geschlossenen Augen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit reagiert der Bewegende intuitiv in Bewegung und Stille auf die sich verändernde innere Landschaft von Gefühl, Empfindung und Bewusstsein. Der Beobachter beobachtet, ohne zu urteilen, und spürt seinen eigenen inneren Impulsen und den Geschichten nach, die daraus entstehen. Nach dem Bewegen und Beobachten wird Zeit für verbalen Austausch, Malen, Schreiben oder Arbeiten mit Ton verwendet, um das Material 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 Creative Depth Coach bei Journey Path Institute. Ihre Arbeit mit Kindern und Erwachsenen lebt freudvoll auf der Kreuzung von Natur, Mythen und den Künsten.