



FIN WEG ZUR QUELLE

Authentischer Bewegungskreis

Sonntags 2026

**11. Januar, 8. Februar, 8. März,
12. April, 10. Mai, 7. Juni,**

5. Juli, 2. August, 6. September,

4. Oktober, 1. November, 6. Dezember

10.30 - 12.30 Uhr

**Mandala Haus,
Sonnengasse 2, Stäfa**

**Beitrag: CHF 30-40 pro Treffen
(gleitender Beitrag)**

bitte frühzeitig anmelden

Kontakt :

jane_greis@yahoo.com, 076 571 1670

www.natureplay.ch

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 Form der Bewegung, die ihren Ursprung in Carl Jungs Arbeit mit der aktiven Imagination hat. Es handelt sich um eine kontemplative, improvisierte Form, an der ein "Beweger" und ein "Zeuge" beteiligt sind. Mit geschlossenen Augen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit reagiert der Bewegende intuitiv mit Bewegung und Stille auf die sich verändernde innere Landschaft von Gefühl, Empfindung und Bewusstsein. Der Zeuge beobachtet, ohne zu urteilen, und folgt seinen eigenen inneren Impulsen und Geschichten, die auftauchen. Nach dem Bewegen und Beobachten wird Zeit für den verbalen Austausch, das Malen, Schreiben oder Kollagieren verwendet, um die Erfahrung weiter zu integrieren.

Wherever water flows, life flourishes.. - Rumi

Jane Greis stammt ursprünglich aus den USA und lebt seit über 20 Jahren in der Schweiz. Sie hat einen Hintergrund in Tanzstudien und Körperarbeit und ist Feuervogel Naturpädagogin und eine Kursleiterin für Waldbaden. Sie ist zertifiziert als Creative Depth Coach vom JourneyPath Institute in den USA, wo sie als Lehrassistentin tätig ist.