



AUTHENTIC MOVEMENT

movement as inquiry, presence as practice

GRUNDLAGEN-SESSIONS
Oktober 2026 - Februar 2027

Fünf monatliche Treffen zu den Grundlagen von Authentic Movement.

4. Oktober
1. November
6. Dezember
10. Januar
7. Februar

Sonntags, 10:30-12:30 Uhr

Einzelne, mehrere oder alle fünf Treffen können besucht werden. Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen.

Die Gruppe ist zweisprachig, Deutsch und Englisch. Die Anleitung erfolgt in beiden Sprachen; im Austausch kann jede Person die Sprache wählen, in der sie sich am besten ausdrücken kann.

Wer die Praxis weiterführen und vertiefen möchte, kann von März bis Juli 2027 an einem kleinen, festen Authentic-Movement-Kreis teilnehmen.

Es sind keine Vorkenntnisse in Bewegung oder Tanz erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, Stift, Journal, Fantasie und Offenheit mitbringen.

Mandala Haus,
Sonnengasse 2, Stäfa
(5 Gehminuten vom Bahnhof Stäfa)

Kosten: CHF 30-40 pro Treffen (nach Selbsteinschätzung)

Authentic Movement ist eine intuitive und kreative Bewegungsform mit Wurzeln in C. G. Jungs Arbeit mit aktiver Imagination. Es ist eine kontemplative, improvisatorische Praxis mit zwei Rollen: der Bewegenden und der Zeugin. Mit geschlossenen Augen und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit antwortet die Bewegende intuitiv in Bewegung und Stille auf die sich wandelnde innere Landschaft von Gefühlen, Empfindungen und Bewusstsein. Die Zeugin beobachtet wertfrei und nimmt zugleich ihre eigenen inneren Impulse und die entstehenden Geschichten wahr. Anschliessend gibt es Raum für Austausch, Malen, Schreiben oder Arbeiten mit Ton, um dem Erlebten weiter nachzugehen.

Anmeldung & weitere Informationen:
jane_greis@yahoo.com, 076 571 1670
www.natureplay.ch

Jane Greis arbeitet seit über zwanzig Jahren an der Schnittstelle von Bewegung, Tiefenpsychologie und Naturverbundenheit. Sie hat einen Hintergrund in zeitgenössischem Tanz und Choreografie, praktiziert seit vielen Jahren Authentic Movement und hat einen MA in Dance Studies vom Laban Centre in London. Derzeit schliesst sie ihre Ausbildung zum Applied Jungian Practitioner am Center for Applied Jungian Studies ab. Sie ist Certified Creative Depth Coach und langjährige Teaching Assistant am JourneyPath Institute in den USA.