"*Menschen beginnen zu heilen, wenn sie sich gesehen fühlen*."

(Verena König)

Authentic Movement ist eine Bewegungspraxis mit klarer Rollenverteilung, die in den 1960er-Jahren ins Leben gerufen wurde, ursprünglich unter dem Namen "movement in depth".

Wir bewegen und schauen ohne Absicht und Bewertung, auch ohne Musik.

Die bezeugende Person (witness) lenkt die Aufmerksamkeit wechselweise zu sich und zum Gegenüber.

Die bewegende Person (mover) ist ganz frei, ihren Bewegungs-Impulsen nachzugeben oder nicht. Es geht darum, in Kontakt mit sich selbst zu kommen und präsent zu sein in einem Alltag, der uns tendenziell zum Gegenteil verleitet. Das Setting des Authentic Movement ermöglicht uns, in Freiheit verbunden zu sein.

Wir treffen uns am **Samstag, 2. März 2024** von **10-12 Uhr** im *Raum für Nicht-Tun, Yoga und Achtsamkeit* an der **Sempachstrasse 9** in **3014 Bern**.

Die Teilnahme kostet 40-60 CHF, je nach Selbsteinschätzung, und ist offen für alle Interessierten.

Weitere Infos bei Martina Huber: 076 336 93 90