

WEITERBILDUNG | Montag, 10. November 2025 |
«Authentic Movement: offen – sicher – bewegt» mit Almut Hepper

KURSIHALT

Authentic Movement öffnet einen Raum, in dem wir eigene schöpferische Quellen in der Tiefe erfahren und sich Sinnlichkeit und Sinnfindung, Körperlichkeit und Spiritualität auf natürliche Weise verbinden können. Als tanztherapeutische Methode und spirituelle Praxis ermöglicht Authentic Movement eine tiefe Begegnung mit uns selbst und mit anderen, die sehr berührend und heilsam sein kann. An diesem Kurstag lauschen wir nach innen und lassen uns bewegen von dem, was bereit ist, sich in diesem Moment zu verkörpern und dem Bewusstsein zugänglich zu werden. Die nicht wertende Präsenz einer/eines Zeugn und der achtsame Erfahrungsaustausch schaffen ein sicheres Gefäss, in dem das bewusste Verkörpern von unbewussten Anteilen der persönlichen Geschichte wie auch kollektive und transpersonale Erfahrungen möglich werden. Der Tag bietet Raum für die Erfahrung als Bewegende wie auch als Zeugn und kurze Inputs zu Authentic Movement.

KURSLEITUNG

Almut Hepper verfügt mit ihrer über 30-jährigen Praxis in Authentic Movement und ihrer nahezu ebenso langen kontinuierlichen Arbeit mit Janet Adler («Authentic Movement als Weg»), mit Joan Chodorow (Jungscher Ansatz) und ihrer Ausbildung am Authentic Movement Institute (Kalifornien) über ein grosses und breites Erfahrungswissen. Sie ist Faculty Member der Discipline of Authentic Movement, dipl. Kunsttherapeutin (ED), Fachrichtung Tanz- und Bewegungstherapie, Focusing-Therapeutin, Supervisorin und Leiterin der Focusing-Basisausbildung DFI in Bern und Biel.

LERNZIELE

Kennenlernen und Erfahren von Ritualen und Guidelines zur Schaffung eines genügend sicheren Gefässes für die Bewegungserfahrung und den verbalen Austausch. Schritte auf dem Weg zu Vertrauen in den eigenen Erlebens- und Bewegungsfluss, zum eigenen Körper und seiner Weisheit, zu einer absichtslosen und wertfreien Haltung jenseits von Projektionen und Interpretationen sowie zur Entwicklung einer/eines mitfühlenden inneren Zeugn und liebevollen Präsenz.

ZIELGRUPPE KunsttherapeutInnen aller Fachrichtungen mit der Bereitschaft, sich der inneren Bewegung zuzuwenden

KURSORT IAC, Limmatstrasse 28, 8005 Zürich, 1. Stock

KURSZEITEN 9.30 bis 17.30 Uhr

VERSICHERUNG Ist Sache der Teilnehmenden

Diese Weiterbildung ist auf 12 Teilnehmende limitiert. Die schriftliche Anmeldung ist spätestens 14 Tage vor Durchführung einzureichen. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und unsererseits schriftlich bestätigt. Zehn Tage vor Weiterbildungsbeginn erhalten Sie die Mitteilung über die definitive Durchführung, alle nötigen Informationen sowie die Rechnung. Ein Rücktritt bis zehn Tage vor Kursbeginn bedingt CHF 100.–, danach den vollen Kursbetrag, oder Sie übergeben Ihren Platz einer Ersatzperson. Für eventuelle Fragen wenden Sie sich bitte an Miryam Azer, wb@mitkunst.ch.

ICH MELDE MICH VERBINDLICH FÜR DIESE WEITERBILDUNG AN:

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ, Ort _____

Telefon, Mobile _____ E-Mail _____

Bitte ankreuzen:

MITKUNST-Mitglied
CHF 175.–

MITKUNST-Gastmitglied
CHF 100.–

Nichtmitglied
CHF 210.–