

# Authentic Movement



einfach bewegen  
Bewegung in der Stille

**Authentic Movement** führt zu einer intensiven Ausrichtung auf die eigene innere Welt, in der Impulse entstehen, die über die Bewegung im Innen und Aussen erfahrbar und sichtbar werden.

Authentic Movement ist Bewegung in der Stille ohne Vorgaben von aussen. Es gibt **keine Schrittfolgen** und keine technischen Tanzvorschriften. Getanzt und bewegt wird sich mit geschlossenen Augen **ohne den Einfluss von Musik**. Im gemeinsamen **Gespräch** entwickelt sich ein Verstehen und Erkennen der erlebten Prozesse.

Authentic Movement ist ein Weg, **Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung** zu erfahren und das Reifen und die Entfaltung des Selbst zu unterstützen und zu begleiten. Voraussetzung: Offenheit und Wertschätzung gegenüber den eigenen Prozessen und denen der Anderen.

### Termine:

Dienstags 9.30 - 10.45 Uhr  
Mittwochs 10.00 - 11.15 Uhr  
Donnerstags 10.45 - 12.00 Uhr

Bewegung  
in der Stille

### Ort:

Ballettstudio Ladore, Melanchthonstr. 12, 10557 Berlin  
(Nähe S-Bahn Bellevue, U-Bahn Hansaplatz  
oder Bus 245, 187)

### Probestunde mit Voranmeldung: 10,- Euro

Babette Schwahlen

Telefon 0177 - 37 93 419

bs@movinginsideout.de

[www.movinginsideout.de](http://www.movinginsideout.de)

