Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Authentic Movement

Über den Körper in dir zu Hause sein

Datum:	**16.04.2027 - 18.04.2027**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Uta Büchler**
Preis:	**295,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Authentic Movement verbindet Elemente aus Tanztherapie, Meditation und Körperbewusstsein. Du folgst in der Stille den Impulsen deines Körpers – ohne Vorgaben, ohne Leistung, ohne richtig oder falsch. So kommst du dir näher, gibst dem Raum, was gerade in dir lebendig ist, und findest Zugang zu inneren Beweggründen, Gefühlen und kreativen Impulsen.

Seminarbeschreibung

Authentic Movement ist eine meditative Praxis in Bewegung. Du erlebst diese alleine, zu zweit und in der Gruppe. Mit meist geschlossenen Augen folgst du dem, was aus deinem Inneren auftaucht: Körperempfindungen, Bewegungsimpulse, Bilder, Gefühle oder auch Stille. Es gibt keine Choreografie, keine Musik und nichts, das du richtig machen musst. Eine andere Person hält in stiller Präsenz den Raum und begleitet den Prozess.

Im Anschluss können die Erfahrungen achtsam in Sprache oder durch Schreiben und Malen ihren Ausdruck finden. So entsteht ein geschützter Rahmen für Körperwahrnehmung, inneres Erleben und authentischen Ausdruck.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Du bist willkommen, unabhängig von Alter, Vorerfahrung oder Kondition. Das Seminar ist für dich geeignet, wenn du

- dir über Bewegung und Stille selbst näherkommen möchtest,
- deine Körperwahrnehmung vertiefen willst,
- lernen möchtest, deinen inneren Impulsen mehr zu vertrauen,
- erleben möchtest, wie es ist, dich in einem sicheren Rahmen authentisch zu zeigen und in deiner Präsenz sichtbar zu werden,
- innere Prozesse bewusster wahrnehmen und verstehen willst,
- Offenheit für Selbstreflexion, Eigenverantwortung und Neugier auf das Unbekannte in dir mitbringst.

Bereichernd kann das Seminar auch für Menschen aus therapeutischen, künstlerischen, pädagogischen, beratenden oder spirituell ausgerichteten Berufen sein.

Wie arbeiten wir im Seminar?

Authentic Movement hat eine klare und einfache Grundform:

- Eine Person bewegt sich mit geschlossenen oder offenen Augen.
- Eine andere Person ist still, annehmend und aufmerksam präsent.
- Danach folgt ein achtsamer Austausch über das Erlebte.

Im Seminar lernst du diese Grundform und verschiedene Settings kennen. Der Fokus liegt auf deinem eigenen Prozess, auf Selbstwahrnehmung und dem Beobachten innerer Bewertungen und Wahlmöglichkeiten.

Was kann dir Authentic Movement eröffnen?

Authentic Movement lädt dich ein, weniger aus Kontrolle und mehr aus Wahrnehmung zu handeln. Du kommst mit deiner unmittelbaren lebendigen Erfahrung in Kontakt und lernst immer mehr, dem zu vertrauen, was sich von innen zeigt.

Das Seminar bietet einen gehaltenen Raum für Selbsterfahrung und Reflexion. Du entscheidest jederzeit selbst, was du zeigen, bewegen oder teilen möchtest. Selbstverantwortung und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Grenzen sind ein wesentlicher Teil der Praxis.

Im Miteinander üben wir eine wohlwollende, wertfreie Haltung. Daraus kann ein Resonanzraum entstehen, in dem Begegnung, Mitgefühl und ehrliches Gesehen-Werden möglich werden.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 19:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Zum Kennenlernen

Offener Abend & Seminarbeginn
Fr., 16.04.2027, 19:30 Uhr, 30 €
Komm einfach vorbei!

Dozent*innen

Uta Büchler

Heilpraktikerin für Psychotherapie, ursprünglich ausgebildet in Tanz, bewegt Uta seit Jahrzehnten das Vertiefen von Bewusstheit über den Körper. Ausbildung in Discipline of Authentic Movement (DAM), Body-Mind Centering® (BMC), Heilung von Bindungs- und Entwicklungstraumen (NARM™), Somatic Experiencing (SE)®, Integraler Somatischer Psychologie™, Ergotherapie und Personzentrierter Beratung. Seit über drei Jahrzehnten Leitung von Workshops und Retreats in Tanz und körperorientierter Bewusstseinsarbeit, seit 2019 Ausbilderin der Discipline of Authentic Movement. In ihrer Praxis in Bonn bietet sie Körperpsychotherapie, Authentic Movement und Body-Mind Centering in Einzelarbeit an.