



Vom Winter in den Frühling - sich führen lassen von innen. Staunen.

Authentic Movement-Voice

18. Februar

18. März 2025 18.30 - 20.30/21.00

Vom Winter in den Frühling

Berlin/Charlottenburg

Diese Knospen werden sich im Frühling öffnen- langsam, in ihrem eigenem Tempo. Es ist eine Bewegung, die angelegt ist im Samen und die von alleine stattfinden will. So beginnt auch unser Leben. Und diese innere Bewegung hört nie auf. Sie gehört zu uns, zu unserer Stimme und Lebendigkeit.

Die authentische Bewegung gibt uns die Möglichkeit unser Wollen einmal beiseite zu legen und in Ruhe bei uns anzukommen. Wir lauschen dem eigenem Körper, lassen uns und unsere Bewegungen von innen führen - und lassen uns überraschen. Zusammen entwickeln wir eine Zeugenschaft für uns selber und andere, die nicht wertet, offen und frei lässt. Ein gemeinsamer bedingungsloser Raum entsteht, in dem sich kreative Kraft aus dem Nicht -Tun entfalten kann.

Authentische Bewegung ist ein klares, einfaches und tiefes Bewegungsritual (Janet Adler). Sie ist ein kostbares Werkzeug, um mit sich in Verbindung zu sein - und gleichzeitig ist sie eine ReSource für die Stimme, für die Improvisation, Intuition, Musik und kreative Prozesse - für das Leben.

Mit einer Einführung in die Authentische Bewegung (Janet Adler) über den Vagus, Körper, Bewegung, Stimme/Ausdruck und dem schaffen eines sicheren Raumes.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.* Einfach Neugierde mitbringen.

ORT : Atelier C. Wittke, Nehringstr. 29, Berlin

ZEIT : 18. Februar 2025 18.30 - 20.30/21.00

18. März 2025 18.30 - 20.30/21.00

Weitere Termine folgen. Informationen dazu und Anmeldung unter info@mareike-andersen.de

ANDERS.SINGEN

Mareike Andersen

Berlin 030-6183924

info@mareike-andersen.de

www.anders-singen.de