



## Verbundenheit und Resonanz

**Authentic Movement kennenlernen  
und vertiefen mit Thea Rytz**

**Im Zwischenraum Mauerrain 5  
3012 Bern, 4 Min. vom Bahnhof Bern**

**18. - 20. März 2022**

Verbundenheit mit sich und anderen erkunden.  
*Offen für alle Interessierte*

Fr: 18-21 h / Sa: 10-13 h / So: 10-13 h / je 230.-  
im Zwischenraum, Mauerrain 5, 3012 Bern

„Kern der Bewegungserfahrung ist das Empfinden von Bewegung und Bewegt-Werden (...) Idealerweise wird beides im selben Moment empfunden und vielleicht handelt es sich dabei buchstäblich um einen Moment. Um einen Augenblick vollkommener Bewusstheit, wo das, was ich tue, mit dem übereinstimmt, was mir geschieht.“

Mary Stark Whitehouse (1911-79), Begründerin von Authentic Movement

Authentic Movement lädt uns ein, dem Erleben im Moment Raum zu geben und mit geschlossenen Augen absichtslos in Bewegung zu kommen. Der achtsame und behutsame Rahmen dieser Praxis unterstützt uns darin, den Ausdruck des Körpers geschehen zu lassen und diese Erfahrung wohlwollend und offen zu erkunden.

Das zutiefst menschliche Bedürfnis, gesehen zu werden, kann sich in verantwortungsvoller und wohlwollender Atmosphäre entfalten.

An den drei Wochenenden werden wir spezifische Aspekte dieser Methode, die ursprünglich von der Tänzerin und Tanztherapeutin Mary Stark Whitehouse in den 60er Jahren in den USA entwickelt wurde, kennenlernen und praktizieren. Authentic Movement hat verbale und nonverbale Möglichkeiten entwickelt, wie verkörpertes Erleben bewusst erinnert und kommuniziert werden kann.

Mein Unterricht ist getragen von der Sorgfalt, Präzision, Neugierde und Offenheit, die ich bei meinem eigenen Lernen erfahren konnte.

Ich habe Authentic Movement 1992 im Rahmen meiner vierjährigen Weiterbildung in Integrative Movement Therapy and Bodywork durch Linda Hartley kennengelernt. Ich habe seither Workshops bei Janet Adler, Tina Stormsted, Susan Shell, Alton Wasson und Mandoline Whittlesey besucht.

Seit 2015 unterrichte ich gemeinsam mit Christine Mauch Sommerkurse in Authentic Movement. Im Rahmen von Mandolines Jahreskurses habe ich meine eigene Praxis 2018 nochmals vertieft.

### **Anmeldung und Information**

[info@thearytz.ch](mailto:info@thearytz.ch) / 078 600 33 49

Sobald die Anmeldung bestätigt wird, gilt sie als verbindlich.