

Press Release

## Authentische Bewegung: Besinnung, Kreativität und Reflektion: Workshops mit Dr. Eila Goldhahn in Oberstein

Basierend auf Methoden des „Kreativen Tanzes“, der „Disziplin der Authentischen Bewegung“ und der „Tanztherapie“ bietet eine kleine Serie von Abend-Workshops und ein Wochenend-Seminar TeilnehmerInnen die Gelegenheit persönlichen Ausdruck und Zugang zu Kreativität und Erneuerung zu finden. In dieser ersten Serie, die sich halbjährlich wiederholen und zu einem Ausbildungsprogramm ausgebaut werden soll, werden die Grundlagen und Spielarten von „Authentic Movement“, einer künstlerischen und meditativen Tanzimprovisationsform, vermittelt.

„Authentische Bewegung“ zu erlernen bedeutet einen Einblick in eine vielschichtige, tiefe und durch tanztherapeutische Praktiken geprägte Methodik zu erhalten. Authentische Bewegung weckt persönliche Ressourcen und bietet einen Schlüssel zu Kreativität, zu individuellem Ausdruck und zu spontaner, bedeutungsvoller Selbsterkenntnis durch Bewegung und deren Reflektion. Dies wiederum führt zu besserer Befindlichkeit auf körperlicher, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene. TeilnehmerInnen erlernen Strategien inneren Kräften zuzuhören und einer neuen, offenen Ausdrucksfähigkeit auf die Spur zu kommen. In dieser Arbeit kommt sich der Mensch in einer akzeptierenden, urteilsfreien Atmosphäre in seiner Ganzheit näher.

Die hier gelehrt Fähigkeiten lassen sich auch auf viele verschiedene Lebensbereiche anwenden: angefangen von einem kreativeren Umgang mit der eigenen Arbeit, mitmenschlichen Beziehungen aber auch im Umgang mit Materialien in anderen kreativen Medien. Über ein erweitertes, persönliches Selbstfinden und einer grösseren Vertrautheit mit den Signalen des Körpers, der Emotionen und der Seele eignet sich diese umfassende Methodik als ganzheitliche Therapie, Inspiration und eine weise Lebensschulung.

### Voraussetzungen:

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollten etwas Vorerfahrung mit meditativen oder psychotherapeutischen Methoden wie z.B. Yoga, Gestalttherapie usw. haben. Tänzerische Vorerfahrung ist nicht erforderlich.

### Veranstaltungsort:

Aula der Flurschule in Oberstein.

Dies ist eine Veranstaltung des Kamaeleon e.V.

### Datum und Zeiten:

Freitag, 25.08.2017 und Freitag, 01.09.2017, jeweils von 17.30 Uhr bis 19 Uhr.

Samstag, 02.09. 2017 und Sonntag, 03.09.2017, jeweils von 10 Uhr bis 16 Uhr mit einer Mittagspause (Selbstversorgung). Bitte bequeme Kleidung tragen und etwas Schreib- und Malmaterial mitbringen.

### Anmeldung und Kosten:

Anmeldung bei Frau Dr Eila Goldhahn per Email: [info@eila-goldhahn.de](mailto:info@eila-goldhahn.de)

Der Workshop am Freitag, den 25.08. versteht sich als kostenlose „Schnupperstunde“.

Der Workshop am Freitag, den 01.09. kostet EUR 25.00.

Das Wochenendseminar (Samstag & Sonntag) kostet EUR 120 .00 bis EUR 180.00 je nach Einkommen.

## Kursleiterin:

Dr Eila Goldhahn hat Authentische Bewegung mit deren Begründerin, Dr Janet Adler, viele Jahre lang studiert. Sie forscht und publiziert über dieses Gebiet international und ist anerkannte Dance Psychotherapeutin im UK, sowie eine aktive, interdisziplinäre Künstlerin die in ihren Arbeiten und Filmen immer wieder aus dieser Arbeit schöpft.

