

In deze werkvorm staan *zelfontdekking, bewustwording en heling* centraal.

Aan de basis ligt Jung's concept van actieve verbeelding.

*Lichaamsbewustzijn, beleving en verbeelding* worden ingezet als poort naar diepere (on)bewuste 'lagen' in onszelf.

In stilte of in beweging nemen wij onze lichaamsimpulsen waar en volgen hoe deze ons leiden in de diepere stromen van ons bewustzijn.

Zo oefen je een specifieke manier van "los-laten" en "overgave aan". Je verstand leert de innerlijke wijsheid van je lichaam en ziel volgen.

Op een veilige manier treden we binnen in onze eigen innerlijke wereld, in een omgeving van respect, mededogen en steun.

We reflecteren op onze ervaringen om deze op die manier te gronden, te versterken en te integreren.

Wetenschappelijk onderzoek geeft aan dat Authentiek bewegen een belangrijke bijdrage levert in het *versterken van lichaamsbewustzijn* en een positief effect heeft op ons *zelfbeeld, zelfvertrouwen en zelfwaarde*.

*Deze bewegingsvorm wordt ervaren als een meditatie, een plaats waar creativiteit wordt geprikkeld en spiritualiteit wordt belichaamd.*