



## **Die Kunst der Erkundung in Bewegung**

**Samstag 24. und Sonntag 25. Mai 2025 - in Köln**

Diamond Approach und Amerta (\*1) Movement

mit Christa Jonas und Michael Dick

Dieses Wochenende ist ein Angebot, in dem das Kunstvolle von zwei unterschiedlichen Wegen des Erkundens zusammenkommt; wie sie einander bereichern und wie sie sich unterscheiden.

### 1. was wir in den zwei Tagen zusammen tun:

- In Amerta Movement (A.M.) erforschen wir durch unser sensor-motorisches Gewahrsein in ‚freier‘ Bewegung das Sprechende Sein. Wir entspannen uns zusammen, empfangen das Atmen des Seins und geben Zeit und Raum für das Aufblühen. Wir lernen ‚Lesen‘ eigener, uns umgebender und größerer Bewegung; von solcher, die der Gravitation unterliegt und solcher, die der Gravitation nicht unterliegt. Wir erleben uns als Teil und nicht als Zentrum eines sich ständig neu entfaltenden Unbekannten.
- Wir werden die Körperspürpraxis (Diamond Body Practice) des Diamond Approach (D.A.) kennenlernen und wir erforschen mit Sprache und Bewegung. Im DA ist die Erforschung / das inquiry die zentrale Praxis. Wir nutzen die körperliche Erfahrung, um im Moment des Hier und Jetzt zu landen und aus diesem Moment Wissen für die Erforschung zu beziehen: Was fühle ich gerade jetzt? Und womit bringt mich diese Erfahrung des Moments in Verbindung?

### 2. was die Praxis und Kunst des Erkundens ist:

- In dem lebendigen Organismus, der in A.M. Garten genannt wird, ist die wohl grundlegendste Gabe dieser Kunst und Praxis der Zugang zur namenlosen Dimension sinnlicher Teilhabe. Hier erfahren wir uns selbst als zirkuläre Mobilität und Teil eines lebendigen, bewegten Ganzen; nah und vertraut mit uns selbst, verbunden und eins mit Allem und doch individuell und einzigartig. Eine paradoxe Seins-Weise, die sich uns immer wieder neu und anders erschließt und inniger Selbst-Halt werden kann.
- In Amerta folgen wir dem Körper, Gefühl und Geist als integrierte Bewegung. Wir unterscheiden die mündliche Sprache von der Sinnessprache.
- Im D.A. erforschen wir durch Benennen unserer unmittelbaren, direkten Erfahrung in Körper, Gefühl und Geist unsere Wirklichkeit und die Wahrheit des Moments. Das, was auftaucht im Moment der Erforschung, ist Gegenstand der weiteren Untersuchung.
- Für den D.A. bedeutet „Verstehen“ in bewussten Kontakt mit unserer gegenwärtigen Erfahrung zu treten, sie auf eine diskriminierende Weise wahrzunehmen und sie nicht zu manipulieren. Es wird nichts abgewehrt.

Wir hinterfragen unsere Erfahrung. Wir zweifeln sie nicht an, aber wir forschen in ihr, um unser Verständnis zu vertiefen. Daher muss das Fragen offen sein für unser Nichtwissen und für unser Wissen, damit es über alte Überzeugungen und Konzepte hinausgehen kann. Wir lieben Fragen und erfahren und leben uns in die Antworten hinein.

Beide Praktiken verbindet die vollkommene Annahme und Akzeptanz dessen, was sich im Moment ereignet. Diese Art der Wahrheitssuche kennt kein Urteil.

*\*1Das Wort Amerta kommt aus dem Sanskrit und kann als „Nektar des Lebens“ verstanden werden. Bewegung und Tanz in Amerta ist nicht Medium, sondern Seinsform und Lebensweise.*

ZEIT:

**Samstag 24. und Sonntag 25. Mai 2025**

Sa. 10:00 - 13:00 + 15:00 - 18:00 Uhr

So. 10:00 - 13:00 + 15:00 - 18:00 Uhr

Ob wir noch eine zusätzliche Morgen-Meditation am Sonntagmorgen und/oder eine Abend-Bewegung in die Dämmerung hinein, als Natur-Erfahrung am Samstagabend, unternehmen, entscheiden wir nach Bedarf.

ORT:

Kunsthhaus Rhenania  
Angie Hiesl Produktion  
Bayenstraße 28  
50678 Köln

KURSGEBÜHR: 160€ / 190€ / 220€ (ermäßigt / normal / solidar)

ANMELDUNG:

christajonas@t-online.de

Tel. +49 170 5556576

Die Anmeldung ist erst mit Eingang der Kursgebühr gültig:

Christa Jonas:

BIC: COKSDE33

IBAN: DE65370502991375002567

Bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird bei Absage die gesamte Kursgebühr zurückerstattet. Erfolgt die Absage kurzfristiger, kann eine Rückerstattung nur gewährt werden, wenn ein/e Ersatzteilnehmer\*in nachrückt.

ANFAHRT:

öffentl. Verkehrsmittel: Strassenbahnhaltestelle SEVERINSSTRASSE - 7min Fußweg

Parkplätze: *ParkBee art'otel cologne* Tiefgarage - 4min Fußweg ; wenige Plätze direkt vor dem Kunsthaus Rhenania, nur mit Hinweis hinter Windschutzscheibe: „zu Gast bei Angie Hiesl Produktion“

Leiter\*innen:



**Christa Jonas:**

DA Lehrerin seit 2015 mit besonderem Interesse an der Diamond Body Practice, Training bei Anna Halprin in Movement Ritual, Körperpsychotherapeutin

<https://www.diamondapproach.org/user/200>



**Michael Dick:**

Amerta Bewegungspraxis in kontinuierlichem Studium mit Suprpto Suryodarmo (†2019) und ‚dialoger‘ in BeWegen, Langzeit-Student der Ridhwan-Schule im D.A. und Teilnahme am STP-Teacher Training, Praxis und Leitung von Sumarah-Meditation.

[www.schule-der-bewegung.net/lehrer-teacher/michael-dick](http://www.schule-der-bewegung.net/lehrer-teacher/michael-dick)

[http:// www.sumarah.net/de/veranstaltungen/treffen/](http://www.sumarah.net/de/veranstaltungen/treffen/)