Kursleitung

Gabriele Hurter

Dipl. Massagetherapeutin

Dipl. Bewegungstherapeutin Spacial Dynamics®

Dipl. Bothmer®-Gymnastin

Markus Hurter

Ausgebildet in Spacial Dynamics®

Biologisch-dynamischer Landwirt

Unternehmer

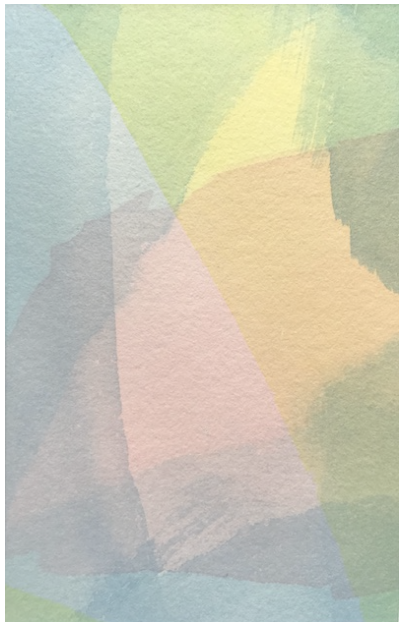
Kursort, Auskunft und Anmeldung:

bewegungsstudio gabriele hurter
mit praxis für massage- und
bewegungstherapie
Malzgasse 25, 4052 Basel
Tel. 078 864 33 85
kontakt@gabriele-hurter.ch
www.gabriele-hurter.ch

workshop

Im Leben üben – im Üben leben

Und wie Bewegung dabei hilft



bewegungsstudio gabriele hurter
mit praxis für massage- und
bewegungstherapie

Ziel und Inhalt der gemeinsamen Arbeit

Uns im Alltag zu stärken, uns beweglicher und gleichzeitig stabiler zu machen, darum geht es bei den sogenannten Nebenübungen von Rudolf Steiner. Darüberhinaus sind sie auch hilfreiche Begleiter für einen tiefergehenden Meditations- und Schulungsweg.

In den Workshops erarbeiten wir uns gemeinsam die sechs Nebenübungen und ergänzen sie mit geeigneten Bewegungsprinzipien und -übungen aus Spacial Dynamics®. Wir werden intensiv üben und uns austauschen! So erhalten Sie viele Anregungen und erwerben praktische Fähigkeiten, die Sie in den Alltag mitnehmen und weiter anwenden können.

Spacial Dynamics® ist eine Bewegungs- und Therapieform. Es braucht keine Vorkenntnisse.

Termine und Kosten

siehe www.gabriele-hurter.ch/workshops

Die sechs Nebenübungen

Seine Gedanken gezielt führen, sich in seinem Tun auf Wesentliches konzentrieren und immer aufmerksamer werden
(Beherrschung der Gedankenführung)

Fähig sein, Versprechungen und Planungen in die Tat umzusetzen
(Initiative des Willens)

In jeglichen Situationen die Ruhe bewahren und die eigenen Reaktionen gestalten
(Gelassenheit)

Das Positive einer jeglichen Situation ergründen und erleben
(Positivität im Erleben der Welt)

Vorurteilsfrei und offen der Welt begegnen und soziale Beziehungen pflegen
(Unbefangenheit in der Auffassung des Lebens)

Diese Qualitäten leben und miteinander verbinden, um sie im Alltag tragfähig werden zu lassen
(Gleichgewicht der Seelenkräfte)