



### **Gabriele Hurter**

Dipl. Massagetherapeutin

Dipl. Bewegungstherapeutin Spacial  
Dynamics®

Dipl. Bothmer®-Gymnastin



### **Elsbeth Gyger**

Lehrtätigkeit im In- und Ausland  
für bildnerisches Gestalten

Künstlerin

[www.elsbethgyger.ch](http://www.elsbethgyger.ch)

bewegungsstudio gabriele hurter  
mit praxis für massage- und  
bewegungstherapie

Malzgasse 25, 4052 Basel

Tel. 078 864 33 85

[kontakt@gabriele-hurter.ch](mailto:kontakt@gabriele-hurter.ch)

[www.gabriele-hurter.ch](http://www.gabriele-hurter.ch)

workshop

### **Licht und Dunkelheit**



bewegungsstudio gabriele hurter  
mit praxis für massage- und  
bewegungstherapie

**MITTEN  
IM WINTER  
ERKANNT ICH,  
DASS IN MIR  
EIN UNBESIEGBARER  
SOMMER WOHNTE.**

Albert Camus (1913-1960)

## **Ein Workshop mit Bewegung und Kreativität**

### **Bewegung**

**Licht und Dunkelheit.** Wie erfährst du Dein Licht, Deine Dunkelheit? Und wie gehst Du mit diesen beiden Qualitäten um? Wir werden über Bewegungsprozesse in einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch kommen.

### **Kreativität**

Wir werden die Bewegungsprozesse mit Farben unterstützen und vertiefen und anhand von Farbtafeln Eindrücke sammeln, Zusammenhänge erkennen und mit anderen teilen.

## **Die Wahrnehmung schulen**

Das Einzigartige an Spatial Dynamics® ist die Aufmerksamkeitsschulung. Die Methode erweitert die Bewegungswahrnehmung über den eigenen Körper hinaus in die verschiedenen Raumhüllen um uns herum. Hier wirken Gesetzmässigkeiten und finden Bewegungen und Strömungen statt. Wir beeinflussen sie durch unsere Bewegungen – und sie beeinflussen uns. Indem wir unsere Wahrnehmung schulen, können wir auf die Räume um uns positiv einwirken und sie gestalten. So gewinnen wir mehr Handlungsspielraum und stehen anders in der Welt.

**Freitag, 5. Nov. 2021, 18-19.30 Uhr**

**Samstag, 6. Nov. 2021, 9-17.30 Uhr**

### **Kosten**

**CHF 250** (Ermässigung auf Anfrage möglich)

### **Anmelden**

**[kontakt@gabriele-hurter.ch](mailto:kontakt@gabriele-hurter.ch)**

Tel. 078 864 33 85