



Kursleitung

Marita Tulloch

Dipl. Spacial-Dynamics®-Ausbildnerin
und Therapeutin
Weltweit in der Ausbildung tätig
Waldorfpädagogin

Les Tulloch

Dipl. Spacial Dynamics®-Ausbildner
und Therapeut
Weltweit in der Ausbildung tätig
Meeresbiologe

Unterrichtssprache

Deutsch und Englisch

Kosten

CHF 450.–

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

workshops

Meditation und Bewegung

Die sechs Nebenübungen von
Rudolf Steiner in Verbindung mit
Spacial Dynamics®-Bewegungen



Freitag, 5. April, 18-21 Uhr

Samstag, 6. April, 09-18.30 Uhr

Samstag, 21. September, 09-18.30 Uhr

Sonntag, 22. September, 09-12.30 Uhr

bewegungsstudio gabriele hurter
mit praxis für massage- und
bewegungstherapie

Meditation und Bewegung

Bei den sogenannten Nebenübungen von Rudolf Steiner geht es um das Entwickeln von Fähigkeiten, die uns im Alltag stärken, uns beweglicher und gleichzeitig stabiler werden lassen. Sie sind auch hilfreiche Begleiter für einen tiefergehenden Meditations- und Schulungsweg.

Im Kurs ergänzen wir die Nebenübungen 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 für diesen Workshop.

Mehr erfahren Sie auf
www.gabriele-hurter.ch

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, verbinden und mischen, um sie im Alltag tragfähig werden zu lassen
(Gleichgewicht der Seelenkräfte)