



Kursleitung

Gabriele Hurter

Dipl. Massagetherapeutin

Dipl. Bewegungstherapeutin Spacial
Dynamics®

Cantienica®-Trainerin

Dipl. Bothmer®-Gymnastin

Im Laufe meiner Ausbildung habe ich selbst an mir erfahren, wie motivierend und heilsam es ist, durch Bewegung in Bewegung zu kommen. Und welche Lebenskraft daraus entsteht!

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

Bewegungsworkshop

Spacial Dynamics®

Mein hinterer Raum



bewegungsstudio gabriele hurter
mit praxis für massage- und
bewegungstherapie

Anwesend sein – vorwärts kommen – geschützt sein

Anhand von praktischen Bewegungsübungen lernst du deinen dich umgebenden persönlichen Raum kennen, entwickelst die Wahrnehmung deines hinteren Raumes und findest so deine Mitte.

Wenn wir uns nur nach vorne orientieren, verlieren wir an Kraft und Präsenz in unseren Handlungen. Unser persönlicher Raum – der natürlicherweise auch unser Schutzraum ist – wird angreifbar.

Mit der Methode Spacial Dynamics® entdecken wir, mit welcher Vielfalt wir in unserem Bewegungsorganismus für das Leben ausgestattet sind. Selbst kleine Veränderungen innerhalb dessen, **wie** wir eine Bewegung **beginnen**, führen zu einem freieren Lebensgefühl.

Freitag, 16. Oktober 2020, 18-19.30 Uhr

Samstag, 17. Oktober 2020, 9.30-16.30 Uhr

Kosten

CHF 180 (zahlbar vor Ort)

Die Wahrnehmung schulen

Das Einzigartige an Spacial 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.

Mehr erfahren Sie auf
www.gabriele-hurter.ch