

Entspannen, regenerieren und vitalisieren: Raum in Bewegung

Ein Wochenend-Kurs mit Spatial Dynamics®- Trainerin Ina Pape,

Praxis für heilsame Bewegung Husum

Freitagabend, 26.09. bis Sonntagmittag, 28.09.2025 in Marburg-Ginseldorf

Bewegung ist Leben. In allen von uns steckt ein Potenzial für Regeneration, Selbstheilung und Wohlbefinden. An diesem Wochenende erfahren wir leicht zugängliche Übungen und Bewegungsweisen, mit denen wir dieses Potential aktivieren und entfalten können und die uns helfen, mit jedem Bereich unseres Körpers in Kontakt zu gehen, ihn zu beleben, zu bewohnen und ihn mehr als unser eigen zu fühlen.

Wir werden in die Kräfte der Natur eintauchen und mit langsamen, fließenden Übungen im Stehen und Gehen Balance erleben und Harmonie schaffen. Wir werden den Raum um uns durch seine Dynamiken und Richtungen erforschen, erwecken, durchdringen und so die Chance haben, neue Bewegungs- und Haltungserfahrungen zu machen, die wir selbständig aufgreifen und in unseren Alltag integrieren können.



Ina Pape ist Trainerin in Spatial Dynamics®- und Bothmer®-Gymnastik. Die ehemalige Sportlehrerin lebt in Husum und gibt seit 25 Jahren mit Freude, Leidenschaft und Einfühlungsvermögen Einzel- und Gruppenstunden für Menschen in jeder Lebensphase und -situation, inzwischen auch per Video. Sie ist überzeugt, und die Rückmeldungen bestätigen es, dass sinnvolles und natürliches Bewegen eine große Quelle für Gesundheit, Lebensfreude und Freiheit ist.

Die Methode Spatial Dynamics® wurde in den 1980er-Jahren von Jaimen McMillan begründet, der sie in der ganzen Welt lehrt, trainiert und weiterentwickelt. Sie ist durch ISMETA (The International Somatic Movement Education and Therapy Association) und als anthroposophische Körpertherapie anerkannt. Weitere Infos: www.spatialdynamics.eu

Anmeldung bei Ina Pape: 0157 326292 37, ina@spatialdynamics.eu

Kosten: 180 € - "Bring eine/n Freund/in mit" 300 € für beide



In Kooperation mit dem Dorfladen Ginseldorf & auf-dem-weg-des-herzens.de