



Meditationen in Bewegung

ein Gespräch zum Forschen mit Bewegung von Gawri Ina Pape

Auf dem sommerlichen Zenith-Camp in den Tessiner Alpen haben wir 2022 die Naturmeditationen von Pir-o-Murshid Hazrat Inayat Khan nicht nur auf den Atem, sondern gleichsam in eine sanfte, gleichmäßige Bewegungsweise hinein gelegt. Gawri Ina Pape, die dies mit uns teilte, ist Trainerin in Spacial Dynamics®.

Als wir im Sommer 2014 auf dem Camp - während eines Retreat mit Pir Zia, in der es passender Weise um die Heiligkeit des Körpers ging - erstmals Spacial Dynamics® miteinander übten, war ich (Khair-un-Nisa) erstaunt, wie mich diese einfachen Bewegungen in ein wundervolles Körpergefühl hinein führten. Ich fühlte mich ganz in meiner Mitte und gleichzeitig in die Weite hinein verbunden. Seitdem genieße ich es immer wieder, wenn Gawri Ina in Inayatiyya-Zusammenhängen Spacial Dynamics® anbietet und finde ihre Forschungsarbeit spannend, Bewegung und Naturmeditationen zusammen zu führen.

Nach unserem schönen gemeinsamen Üben auf dem Camp in den Alpen sind wir uns einig: Das lässt sich kaum in Worte fassen. Und gleich darauf beschließen wir, es einfach mal zu versuchen – mit diesem Gespräch im Januar 2023.

K - Khair-un-Nisa Kerstin Veigt

I - Gawri Ina Pape

K: Raum – *Space* ist ein wichtiger Begriff in der Bewegungsweise, die Du anbietest: Was heißt "Raum" für Dich persönlich, und wie erfährst Du ihn? Also Raum, der ja in Pir-o-Murshid Hazrat Inayat Khans und jetzt auch Pir Zias Lehre vorkommt, wie berührt er Dich? Und was ist überhaupt Raum, wenn Du das jetzt einer Person erklären solltest, die sich damit noch nicht so beschäftigt hat?

I: Ein Mensch wird gefragt, wie er/sie im Raum lebt. Und antwortet: Welcher Raum? Genauso wie ein Fisch, wenn er gefragt werden würde, wie das Leben im Wasser ist, antworten würde: welches Wasser? Es ist also nicht leicht zu beschreiben. Ich schlage vor, dass wir Deine Frage nach dem Raum in unser Gespräch mitnehmen und aus verschiedenen Perspektiven betrachten.

K: Oh ja! Magst Du erst einmal erzählen, wie Du Spacial Dynamics® kennengelernt hast?

I: Was ich gesucht habe ist ein Zugang zu Bewegung überhaupt. Ich war mal als Kind sehr, sehr bewegungsfreudig und auch ziemlich gut im Turnen und hab das verloren durch verschiedene Umstände. Und dann habe ich mit Ende 30 eine Aufführung Bothmer Gymnastik auf einer Bühne gesehen und hatte das Gefühl, da ist Leichtigkeit, da ist Begeisterung für Bewegung, da ist irgendwas "magic", was mich total angesprochen hat. Also insgesamt diese Leichtigkeit und diese Kraft, die nicht



nach Anstrengung aussah. Daraufhin habe ich meine Arbeit gekündigt und die Ausbildung in Bothmer Gymnastik gemacht. Und während dieser Ausbildung habe ich Spacial Dynamics® kennengelernt, entwickelt von Jaimen McMillan, einem der beiden Ausbildungsleiter.

Was ich auch gesucht habe...Wenn ich z.B. einen Massagetermin hatte oder einen Behandlungstermin - ich hatte jahrelang ständig Migräne und Kopfschmerzen - dann hat diese Person etwas mit mir gemacht und hat mich wieder nach Hause geschickt. Ich hatte nicht das Gefühl, dass ich selbst irgendwas tun kann. Das ist etwas, was mich in der Arbeit mit Spacial Dynamics® begeistert: ich kann jemandem einen Weg aufzeigen, wie er/sie sich so bewegen kann, dass da Leichtigkeit und Raum wahrnehmbar ist. Und ich kann dem Menschen etwas mitgeben, wie er/sie seine Alltagsbewegungen wohltuend und gesundend verändern kann.

Wenn wir ein Bild von uns haben, welches lediglich die Funktionalität unserer Bewegung beinhaltet, dann ist das richtig und wichtig, aber das ist nur ein Teil des Ganzen. Wenn es mir gelingt, mich auch mit den Raumeskräften zu bewegen, nicht nur dass es Raum gibt, sondern im Raum gibt es Kräfte. Wenn ich mich an diese Kräfte anschließen kann, dann entsteht Leichtigkeit, ein Sich-hinein-Begeben in Kräfte, die schon da sind. So würde ich das bezeichnen. Und Jaimen McMillan drückt es so aus:

"Raum ist keine Leere, Raum lebt."

Jaimen McMillan, Still moving, Schuylerville 2015

K: Also auch eine Überwindung dieses Musters von Anstrengung?

I: Ja.

K: Und auch eine Selbstermächtigung, Selbstbestimmung? Du hast also alles als Mensch in Dir, um Dich zu bewegen, auch aus Krankheit heraus zu bewegen?

I: Genau. Wir sprechen davon, dass bestimmte Bewegungsgewohnheiten bestimmte Krankheiten begünstigen. Wir sagen nicht "verursachen", wir sagen: Bestimmte Krankheiten haben bestimmte Bewegungsbilder, die beobachtbar sind. Und wenn es uns gelingt, einen Weg aus einer ungünstigen Gewohnheitsbewegung heraus zu finden und uns mit der Weite und mit dem Raum zu verbinden, dann ist das in jedem Fall hilfreich für die Entwicklung aus Krankheiten oder Beschwerden heraus. Jaimen McMillan hat Spacial Dynamics® entwickelt als eine

"Abfolge von Übungen und therapeutischen Techniken, welche die fließende Bewegung zwischen dem Menschen in Bewegung und dem ihn umgebenden Raum durch Bewegung Schritt für Schritt trainiert, um durch die so gewonnenen Erfahrungen den Sinn für die eigene Bewegung zu fördern."

Jaimen McMillan, Still moving, Schuylerville 2015



Er nennt als Arbeitshypothese, "dass der Mensch nicht darauf beschränkt ist, sich ausschließlich im Körper aufzuhalten. Im Gesunden nutzen wir den Körper als essentielles Fundament, leben so einerseits innerhalb der Grenzen unserer Haut und andererseits auch in sich weitenden Kreisen außerhalb"

Jaimen McMillan.in: Der Merkurstab
Dornach Mai-Juni 2022.

Ich würde gerne noch jemand anderes sprechen lassen, Pir Zia Inayat Khan hat im Sommer auf dem Camp Schah Nizamuddin zitiert:

"Denke, dass das Universum ein Ozean von Licht ist. Und du bist ein Fisch, der in diesem Ozean schwimmt. Aber der Fisch ist gleichzeitig auch der Ozean in Miniatur, schwimmt in sich selbst, saugt den Ozean in sich hinein als eine Spirale, und strömt ebenso wieder hinaus."

Camp Zenith 2022 nicht wörteliche Mitschrift, Übersetzung: I.Pape.

K: Wie schön! Ja, die Spirale ist ja in Spacial Dynamics® eine zentrale, allem zugrunde liegende Form für die Bewegung.

I: Ja genau, wir arbeiten mit Kurven, Spiralen, Wirbeln, Lemniskaten (Kurve in Form einer 8) und sich umstülpenden Sphären. Eine Bewegung, die linear erscheint erweist sich als eine Spirale oder eine Lemniskate. Also als eine Bewegung aus der Natur, in der Natur.

K: Oh ja. Wieder zu unserer Natur zu finden ist so wichtig. Unsere kulturelle Sozialisation geht oft stark in dieses Anstrengende. Ich jedenfalls habe das ganz schön "drin", dieses "Machen". Und wenn es hier jetzt nicht ums "Machen" geht - kannst Du beschreiben, welche Alternativen es dazu gibt?

I: Wir unterrichten 5 verschiedene Arten von Bewegung.

1. Das eine ist, dass eine Bewegung physisch richtig ist, architektonisch und funktional richtig. Das ist schon eine ganze Menge.
2. Die zweite Form ist, sich von einem Punkt zum nächsten zu bewegen. Da sind wir immer noch im "machen". Ich bin an einem Punkt A und ich will zum anderen, zu B, ich strebe dahin. Ich bewege mich und mache mich auf den Weg. Ich streng mich an, setze einen Fuß vor den Nächsten, zeige mit dem Arm dorthin, ich bewege mich von A nach B.

K: So zielgerichtet?

I: nickt

3. Die dritte Form der Bewegung ist Rhythmus, z.B. Paartanz, eine von beiden gibt einen Impuls und der/die andere folgt diesem Impuls. Ich schicke eine Welle voraus und lege meine Bewegung auf diese Welle, meine Bewegung reitet auf dieser Welle.



4. Und dann kommen wir zu einer Inversion des Raumes, in eine andere Art von Bewegung. Das deutsche Wort wäre Umstülpung. Nehmen wir mal das Bild, was hier im Hintergrund hängt, es gefällt mir sehr gut, ich bin entzückt von diesen Bäumen, von diesen Kirschblüten, die dort zu sehen sind. Ich bin schon dort. Und ich ziehe mich von dort an. Ich ziehe mich von dort , wo ich schon bin. Das ist eine völlig andere Art der Bewegung. Das ist ein sich von dort ansaugen, einladen lassen, sich wie magnetisch anziehen, eine Attraktion. Im Ergebnis ist es eine leichte, fließende Bewegung.
5. Dann kommen wir noch zur 5. Art. Da bin ich gleichzeitig hier und bin gleichzeitig dort. Ich ziehe mich von dort an, und ich gebe auch etwas dorthin, ich habe beide Richtungen gleichzeitig. Wir kennen das aus wirklich besonderen Begegnungen mit anderen Menschen, wo wirklich ein Gespräch von gegenseitigem Zuhören, Verstehen, Sprechen da ist. Ein Beispiel ist auch dieses berühmte Bild von Michelangelo, "Die Erschaffung Adams", wo Gott und Adam sich begegnen, mit den Händen. Adam ist angezogen und Gott spendet Leben, aber es ist nicht einseitig. Von beiden Seiten ist ein Sehnen da und fließt der Strom.

K: Wie dieses Sufi-Wort: "*Wenn du einen Schritt auf Gott zu machst, macht Gott hundert Schritte auf dich zu.*"?

I: Das ist wunderbar dazu.

K: So stelle ich mir das jetzt bei diesem letzten Schritt vor, dass ich so ganz präsent bin und im Grunde ganz in Kontakt mit den Lebenskräften. Oder für diese Kräfte im Raum?

Ach! Und das bezeichnet man als Umstülpung?! Gegen Ende meines Retreat hat mein Retreatguide plötzlich an seiner Wollmütze gezuppelt, so eine aus den Anden. Dann hat er gesagt, "Mir gefällt dieser Bommel so gut – ach, und hier ist ja auch noch ein Bommel!" Und dann hat er an dem inneren Bommel gezogen, und schwups: ein neues Mützenmuster von innen nach außen gestülpt, es erschien ein Lama, das vorher im Innenraum war. Da ist mir auch der Begriff "Umstülpung" in den Sinn gekommen, als ich die neue Mütze sah. Es ließ mich ahnen, wie es jetzt wieder nach Aussen in die Welt gehen kann nach dem inneren Erfahrungsraum im Retreat.

I: Vielleicht wäre das jetzt ein Moment um einfach mal einzelne Naturmeditationen von Hazrat Inayat Khan anzuschauen (*Hazrat Inayat Khan, Natur Meditations, New Lebanon NY 1991 / Naturmeditationen, Heilbronn 2000*). Da ist viel Heilendes in diesen Worten, in diesen Sätzen.

K: "*Du bist gegenwärtig, überall im Raum.*"

I: "*Thou art present, (einatmen) all through space (ausatmen).*" In unserem jetzigen Kurs haben wir dazu "Just walking" geübt. Es gibt ja diese wunderbaren Worte von Al-Hujwiri aus dem 11. Jahrhundert:



*"Ein Sufi ist derjenige, dessen Gedanke
Schritt hält mit seinem Fuß.
Er ist vollkommen gegenwärtig.
Seine Seele ist wo sein Körper ist,
und sein Körper ist wo seine Seele ist,
Und seine Seele ist wo sein Fuß ist,
und sein Fuß ist wo seine Seele ist.
Dies ist das Zeichen von Gegenwärtigkeit
ohne Abwesenheit."*

Übermittelt durch Sarida Brown, Suluk 2009, Übersetzung: I. Pape

Und in dieser Übung "Just Walking" - übersetzt "Einfach gehen" oder "Gerecht gehen" - geht es darum, sich nicht wie in unserer Kultur üblich, mit jedem Schritt vorwärts zu pushen und zu schieben und sich anzustrengen, jeden Schritt zu machen - sondern sich von jedem Schritt anziehen zu lassen. Das klingt erstmal einfach, ist aber nicht leicht umzusetzen, weil wir es nicht gewohnt sind. Die Erfahrung, die es in dieser Übung gibt, wenn der vordere Fuß sich seinen Ort sucht und sich von diesem Fleck der Erde angezogen erlebt, ist eine Erfahrung von Gegenwärtigkeit: "Thou art present, all through space." "Du bist gegenwärtig, überall im Raum."

K: Ah.

I: Wir arbeiten ja in der Inayatiyya als ganz grundlegende Übung mit dem Elementeatem, Taufe und Reinigung mit den 5 Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Atem ist eine Bewegung. Ich bringe mit diesen Elemente-Atemzügen die 5 Bewegungsarten, die ich vorhin beschrieben habe, in Verbindung. Das heißt, wenn wir jetzt bei der 1. Bewegung sind, mit dem Erdatem, durch die Nase ein und aus. Wenn es um "von A nach B" geht, mit dem Wasseratem, durch den Mund ein und durch die Nase aus. Wenn es um Rhythmus geht, den Feueratem durch den Mund ein und durch die Nase aus. Und wenn es dann um Inversion geht, um Umstülpung, um "ich bin schon da, wo ich hin will", dann ist es der Luftatem durch den Mund ein und aus. Und da, wo die Nummer 5 ins Spiel kommt, gleichzeitig angezogen sein und hinstreben oder hinfließen, da ist es der Ätheratem, der feinste Atem, durch Nase und Mund gleichzeitig. Das finde ich sehr sehr spannend, wie diese beiden 5-en zusammen gehen.

K: Also, das ist so ein Teil von Deiner Forschung mit Bewegung, dies zusammen zu bringen?: Deine Meditationspraxis und Deine Bewegungspraxis? Da wäre ja schon allein der Elementeatem ein großes Feld, wenn Du allein dabei bleiben würdest.

I: *nickt.* Ich würde jetzt noch mal eine der Naturmeditationen wählen, damit haben wir im Sommer auf dem Zenith-Camp auch gearbeitet, Erfahrungsworte von Hazrat Inayat Khan, die sich für mich vollkommen natürlich in Bewegung gezeigt haben:



"Unfold Thy secret through nature (breathe in) and reveal Thy mystery through my heart (breathe out)."

"Entfalte Dein Geheimnis durch die Natur (einatmen) und enthülle Dein Mysterium durch mein Herz. (ausatmen)"

Murshid gibt ja immer einen Teil des Satzes auf den Einatem und den anderen Teil auf den Ausatem - oder umgekehrt. Wir haben dann eine Spacial Dynmaics®-Übung mit diesem Satz verbunden: "The Wellspring" (der Name ist schwer zu übersetzen, deutsch: well = gut und auch Brunnen, spring = Quelle).

I: Ich würde gerne noch teilen, was Pir Zia in seinem Teaching über Raum gesagt hat:

(nicht-wörtliche Mitschrift und eigene Übersetzung aus Teachings on Nature Meditations, Pir Zia Inayat Khan 6.Juni 2021, via Zoom).

Etwas was uns umgibt, durchdringt, ständig, was wir kaum bemerken. Unsere Aufgabe ist nun, sie wahrzunehmen, diese mysteriöse Präsenz... Wir reinigen und beleben unser Haus, nutzen verschiedene Wege, es zu magnetisieren.

Jeder Raum braucht Zuwendung/Pflege... Jeder Raum hat ein magnetisches Zentrum, einen Kutub, einen Pol. Und in jedem Raum, gibt es einen Genius Loci, einen Geist dieses Ortes,... dieser hat eine besondere Verantwortlichkeit für diesen Ort... Er magnetisiert diesen Raum, für den er der Pol ist und hält diesen in Ordnung.

Pir Zia spricht in Anlehnung an die indische Philosophie von 3 verschiedenen Räumen.

Akashas genannt. Bhut-Akash, äußerer Raum, Planeten, Atome, enthält alle physischen Manifestationen.

Mah-Akash, innerer Raum, wenn wir uns nach innen wenden, in dem Ideen schwimmen, so groß wie der äußere Raum.

Chid-Akash, ein noch größerer Raum, der älteste, der Raum, der schon immer war, der universelle Grund, der alles enthält, der Raum des gesamten Raumes, äußerer, innerer, psychischer, mentaler, spiritueller.

Hazrat Inayat Khan: "Das Geheimnis der gesamten Schöpfung liegt in dem Verständnis dessen, was mit Kapazität gemeint ist. Die Kapazität ist sozusagen das Ei der Schöpfung. All diese Manifestationen, die uns bekannt sind, wie auch die, die uns unbekannt sind, werden in irgendeiner Kapazität gebildet. Der Himmel ist ein Fassungsvermögen, Fassungsvermögen ist das, was einen Hohlraum bildet..."

Hazrat Inayat Khan - Volume XI - Philosophy, Psychology and Mysticism Part I: Philosophy Chapter II CAPACITY



Der Himmel ist ein Fassungsvermögen, Fassungsvermögen ist das, was einen Hohlraum bildet, worin das Handeln der alledurchdringenden Existenz eine Substanz erschaffen kann...

Diese vielen Akashas, diese vielen Asmans (= Himmel), jeder von ihnen ist eine Kapazität, ein Fassungsvermögen. Und wie die Sufis in alten Zeiten sagen würden: *"Das Wasser, die Farbe des Wassers, ist die Farbe des Bechers."*

All die Sterne und Planeten, die wir entdeckt haben und die, die noch nicht entdeckt sind, was sind sie? Das sind alles Kapazitäten. Und was enthalten sie? Sie enthalten jede nach ihrer Fähigkeit, was auch immer diese Fähigkeit in sich zu bewahren und hervorzubringen vermag.

Jede Kapazität, jeder Akash, jeder Raum ist ein Ganzes und Teil eines größeren Ganzen... Wir finden Kapazitäten innerhalb von Kapazitäten und keine ist von der anderen trennbar. Jede hängt von der Kapazität ab, die sie in sich trägt, und gibt Raum für das, was sie beherbergen kann, was sie in sich selbst aufrechterhalten kann...

Murshid (Inayat Khan) hat die subtilen Wahrnehmungs-Organen als Räume beschrieben, so wie der Raum im Inneren eines Apfels. ... Jedes subtile Zentrum ist auf eine bestimmte Frequenz gestimmt, und diese Frequenz wird dort entdeckt. Um dies zu erfahren, muss man diese Zentren zu Hohlräumen werden lassen, sie leeren... *"Und das ist die wahre Aufgabe des Körpers, des Herzens. Das ist das wahre Bestreben unseres inneren Wesens, ein Gefäß für die göttliche Gegenwart zu sein, ein Schrein für das Innewohnen Gottes."*

I: Bezogen auf Bewegung kann man sagen: Wir sind verantwortlich für die verschiedenen Räume, für unseren Körperraum, für unseren persönlichen Raum, der uns umgibt - etwa auf Armlänge; für den Raum der Begegnung mit jemand anders, für den sozialen Raum und für den über-persönlichen Raum (wieder eine Umstülpung).

K: Das sind jetzt nicht zufällig wieder 5?

I: Nein, nicht zufällig, in diesen 5 Arten von Räumen bewegen wir uns.

K: Ich habe erlebt und fand es so schön zu hören, dass die Zugvögel auch nachts fliegen. Mir ist klar geworden, dass sie ganz vom Magnetischen angezogen sind. Da flogen sie nachts in der totalen Dunkelheit! Noch nicht mal der Stern von Bethlehem war zu sehen! Wo wäre das jetzt? Ist das der Körperraum und gleichzeitig der transpersonale Raum? Angezogen. Wie wir auch spüren, es gibt noch mehr, da ist noch irgendetwas in der Luft, der Duft, die Weite, irgendetwas verrät diese Lebendigkeit, etwas, das wir alle haben, alle Wesen.



I: Murshid (Inayat Khan) sagt dazu in dem Buch "*Gesundheit und geistiges Heilen*" (neu: "*Heilung und die Welt des Geistes*", Polling 2022): „*Spirituelle Entwicklung bedeutet Gott-Bewusstsein....Es handelt sich um den Glauben und die Erkenntnis, 'nicht ich existiere, sondern Gott', die dem Heiler die Macht zum Fernheilen verleiht; es ist diese Erkenntnis, die ihn mit der Zuversicht erfüllt, dass er seine Gedanken in die Ferne übertragen kann, denn das Wissen um den alledurchdringenden Gott bringt die Erkenntnis, dass das Absolute das Leben selbst ist, und dass der Raum, der für den gewöhnlichen Menschen nichts ist, alles ist; tatsächlich ist der Raum sogar das eigentliche Leben aller Dinge.*“

*Hazrat Inayat Khan - Healing and the Mindworld
(Omega Publications 2019, re-translated from the german issue)*

Und Pir Zia sagte: „*Was ist es, was wir dem Einen geben können? Raum.*“ (auf dem Camp Zenith 2022 Mitschrift).

K: ...und dieses ganz Mittige, also letztendlich dieses Eingebettetsein... ja wirklich wie der Fisch im Ozean, also gleichzeitig Ozean und Fisch. Dieses Zitat ist so schön, und das kann ich wirklich damit zusammen bringen, wie sich das für mich angefühlt hat.

Oh, da gibt es auch so eine schöne Aussage, in der der Ozean wieder erscheint, in Volume 4: Wenn die Heiler:innen aus eigener Kraft zu heilen versuchen, sei ihre Heilkraft wie ein Tropfen, und wenn sie zur Seite treten und wissen, dass es Gott ist, die heilt, dann ist es die Heilkraft eines ganzen Ozeans. Ja, es kann sich so unterschiedlich anfühlen!

I: Ich habe immer wieder gehört, dass Menschen nach einer Stunde mit Spacial Dynamics® sagen (sowas in der Art) "Ich habe jetzt die Erfahrung, dass ich wirklich ganz Mensch bin." Und das ist eine Erfahrung, wo ich mich nicht nur über meinen physischen Körper identifiziere, sondern wo ich in Verbindung bin.

K: Ich finde spannend, dass das auch so ein Heilungsgeschehen ist, wie Du das anfangs aus deinem eigenen Leben beschrieben hast. Du hast die Freude an Bewegung und Lebendigkeit verloren, die Du als Kind hattest. Es ist so schön, das dann wieder zu finden, oder? Kann man auch sagen, eine Entfremdung, die sich dann wieder umstülpt – wie die Wildgänse, die in Richtung Zuhause fliegen?

I: Das sind schöne Worte dafür, ja.

K: Mich spricht es sehr an, dass es diese Ermutigung zur Selbstheilung ist, also, dass ich mit einer einfachen Übung, die ich bei Dir gelernt habe, jetzt so alleine weiter gehen kann und dadurch merke, dass ich es in andere Arten von Bewegung, zum Beispiel beim Tanzen, mit hinein nehme, und dass sich etwas wandelt. Das hat Murshid (Inayat Khan) ja auch gesagt: Nichts ist so stark wie Selbstheilung, er hat ja herausgestellt, dass letztendlich diese Selbstheilungsprozesse eine ganz besondere Kraft haben.



I: Auch als Haltung, er sagt: "*Man sollte denken, jeder Sonnenstrahl heilt mich, die Luft heilt mich, das Essen, das ich zu mir nehme, hat eine Wirkung auf mich. Mit jedem Atemzug atme ich etwas ein, das reinigt, heilt und mir vollkommene Gesundheit bringt.*" Das wäre doch ein schöner Abschluss von unserem Gespräch.

K: Ja, danke Dir!

Ina Pape

In der Sozialen Arbeit habe ich mit Kindern, alten Menschen und Menschen mit Assistenzbedarf gearbeitet.

Einige Jahre habe ich Sport an einer Waldorfschule unterrichtet.
Ich unterrichte Meditation und leite einen Heilkreis im Zentrum Dar-al-Aman (Inayatiyya) in Schleswig-Holstein.

In meiner Praxis für Spacial Dynamics® und Bothmer®-Gymnastik biete ich an:

- Einzelstunden (Bewegungsberatung) und Gruppenangebote für Menschen, die gerne ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessern wollen.
- Gruppenangebot mit den Naturmeditationen mit Spacial Dynamics-Übungen (über Zoom, auch persönlich z.B. auf dem Osterseminar oder als Workshop).
- Gruppenangebot, in dem Gebetsgesten deutlicher erfahrbarer werden.
- Gruppenangebote zur Ergonomie am Arbeitsplatz, z.B. im Büro und in der Landwirtschaft.
- Tagungsbegleitende Angebote, um ein Tagungsthema in Bewegung zu erfahren.

Kontakt:

www.spacialdynamics.eu