

Bewegt in und mit der Natur

Zoom-Kurs dienstags vormittags

10-11.15 Uhr

**Spacial Dynamics® kennenlernen und/oder Deine
Erfahrungen erweitern**

Ab dem 16. Juni 26 beginnt wieder ein wöchentlicher Zoom-Kurs:

Spacial Dynamics-Bewegungen zuhause und gleichzeitig gemeinsam praktizieren.

Wir lassen wir uns von den Naturmeditationen von Hazrat Inayat Khan begleiten.

Bitte bringe gerne Deine Fragen mit ein, sie werden uns bereichern.

Die Kurssprache ist deutsch, gerne zusätzlich auch englisch.

Die Kosten für den wöchtlichen Kurs: nach Selbsteinschätzung mit einem Richtwert

von 10,- € pro Abend. **Anmeldung:** 0157 326292 37 oder inametaanna@posteo.de

Nach Deiner Anmeldung sende ich Dir den Zoom-link.

On Tuesday, 16.6.26 a Zoom course will start again: Movement in and with nature.

Practicing Spacial Dynamics movements at home and together at the same time.

We will be enriched by the Nature Meditations of Hazrat Inayat Khan.

Please feel free to bring your questions to the group. The course is taught in German,

but English is also welcome. The cost for the weekly class: according to self-

assessment with a guideline of 10, - € per evening. Registration: 0157 326292 37 or

inametaanna@posteo.de. After your feedback I will send you the Zoom link.



Ina Pape ist Trainerin für Spacial Dynamics®-und Bothmer®-

Gymnastik. Die ehemalige Sportlehrerin lebt in Husum und gibt seit 25 Jahren mit Freude, Leidenschaft und Einfühlungsvermögen Einzelstunden und Gruppen-Kurse für Menschen in jeder Lebensphase, 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 Spacial Dynamics® wurde in den 1980er-Jahren von Jaimen McMillan begründet, der sie in der ganzen Welt lehrt, trainiert und weiterentwickelt. Sie ist durch ISMETA* sowie auch als anthroposophische Körpertherapie anerkannt. Ich bin Mitglied im Verband Spacial Dynamics® Deutschland e.V..

www.spacialdynamics.de

*The International Somatic Movement Education and Therapy Association

In Kooperation mit dem Sufi-Zentrum Nordfriesland - www.inayatiyya.de

