

# RELAX & BELAX

Wege zur Entspannung & Gelassenheit

ARGE BELAX & BEYOND

[office@belax.at](mailto:office@belax.at)

[www.belax.at](http://www.belax.at)

## SotoMotion: FROM THE INSIDE OUT Workshop mit Gary Hoffman Soto

Info: [www.belax.at/sotomotion](http://www.belax.at/sotomotion)

Anmeldung: [office@belax.at](mailto:office@belax.at)

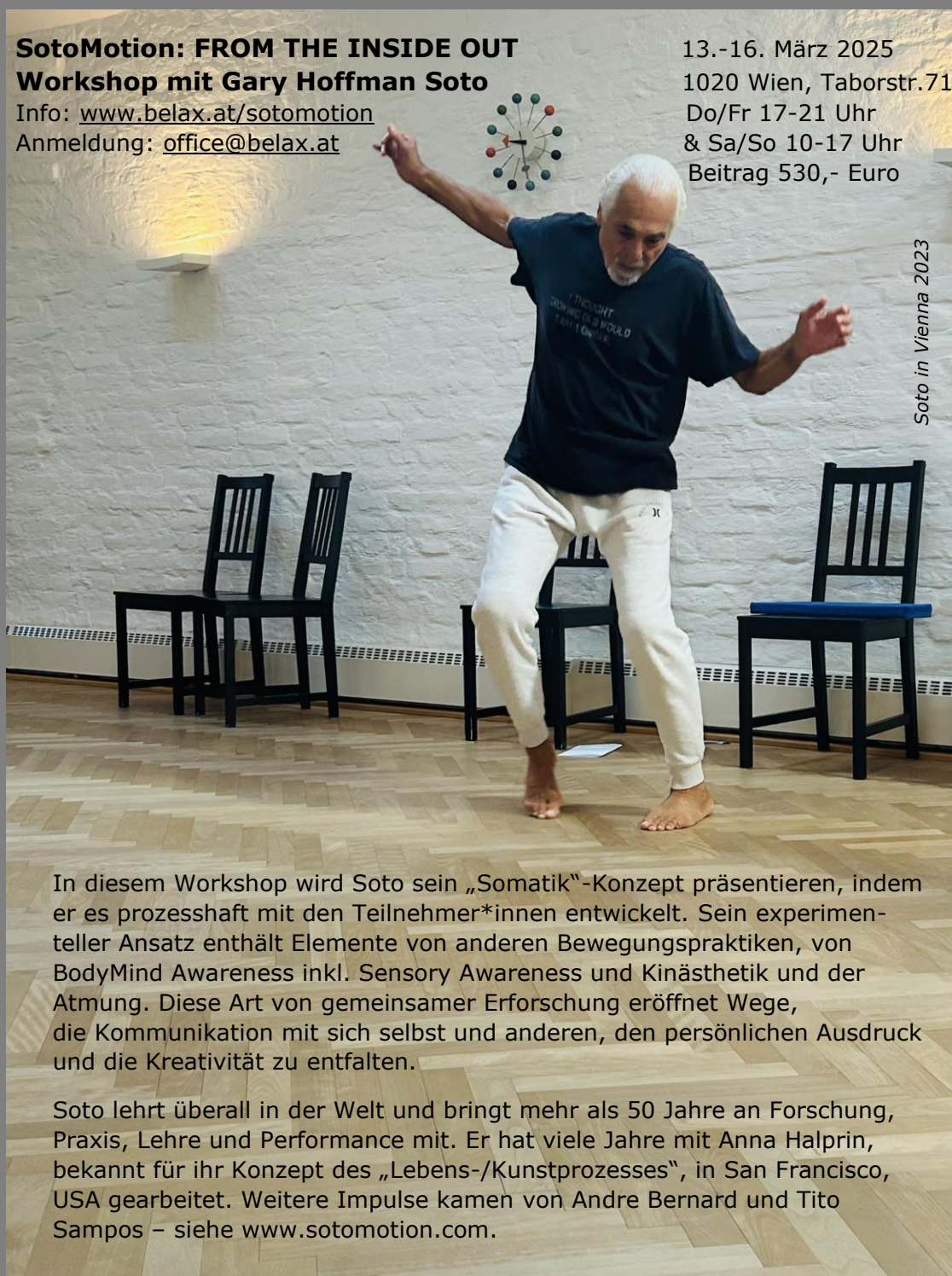
13.-16. März 2025

1020 Wien, Taborstr.71

Do/Fr 17-21 Uhr

& Sa/So 10-17 Uhr

Beitrag 530,- Euro



Soto in Vienna 2023

In diesem Workshop wird Soto sein „Somatik“-Konzept präsentieren, indem er es prozesshaft mit den Teilnehmer\*innen entwickelt. Sein experimenteller Ansatz enthält Elemente von anderen Bewegungspraktiken, von BodyMind Awareness inkl. Sensory Awareness und Kinästhetik und der Atmung. Diese Art von gemeinsamer Erforschung eröffnet Wege, die Kommunikation mit sich selbst und anderen, den persönlichen Ausdruck und die Kreativität zu entfalten.

Soto lehrt überall in der Welt und bringt mehr als 50 Jahre an Forschung, Praxis, Lehre und Performance mit. Er hat viele Jahre mit Anna Halprin, bekannt für ihr Konzept des „Lebens-/Kunstprozesses“, in San Francisco, USA gearbeitet. Weitere Impulse kamen von Andre Bernard und Tito Sampos – siehe [www.sotomotion.com](http://www.sotomotion.com).