

G. Hoffman Soto

Soto erforscht Bewegung und deren Beziehung zum Bewusstsein seit 1968. Sein Studium und seine tiefgehende Arbeit haben sich durch ein breites Spektrum von Tanz und Bewegungsdisziplinen, eine Reihe von Kampfkünsten und eine sitzende Praxis entwickelt.

Er hatte das Glück, eine Reihe großzügiger und brillanter Lehrer*innen zu haben, von denen Anna Halprin seine wichtigste Mentorin war. Sein Unterricht ist geprägt von Offenheit, einer entspannten Atmosphäre und einem erfrischenden Humor.

"Jedes Mal, wenn Du tanzt / dich bewegst, ist es eine Chance für den Geist / die Lebenskraft, sich auf eine Weise zu manifestieren, die einzigartig „Du“ ist / bist - und nur Du hast die Fähigkeit, dies zu tun!"

Soto

Soto has been exploring movement and it's relationship to awareness since 1968. His study and profound work has evolved through a wide range of dance and movement disciplines, a number of martial arts, and a sitting practice.

He has been blessed to have had a number of generous and brilliant teachers of which Anna Halprin was his main mentor.

His teaching is characterized by openness, a relaxed atmosphere and a refreshing sense of humor.

"Every time you dance / move it is an opportunity for spirit / life force to manifest through you in a way that is uniquely you, and only you have that ability to do this!"

Soto



SOTO Workshop
11. - 14.06.2026
Bern



Sotomotion.com

Kunst der Bewegung von innen nach außen

Der Workshop wird sich darauf konzentrieren, unsere kinästhetische Präsenz (Somatics) zu nähren, Improvisation zu erforschen und unseren Mu Shin / Wu Wei Geist zu kultivieren. ("Mu Shin" ist gleichbedeutend mit "No Mind" - also ohne bewusstes Nachdenken darüber, was zu tun ist, über richtig oder falsch, gut oder schlecht und so weiter. «Wu Wei" bedeutet, nicht zu handeln, oder mit einem leeren, freien und nicht programmierten Geist zu handeln).

Die Absicht dieser Arbeit ist es, unsere Aufmerksamkeit auf diesen Moment im Körper zu richten, diese zu nähren und die Erfahrung dann in unsere Bewegung und unseren Tanz zu übertragen.

Art of Movement From The Inside Out

The workshop will focus on nourishing our Kinesthetics presence (Somatics), exploring Improvisation, and cultivating our Mu Shin / Wu Wei Mind. («Mu Shin» equals No Mind - as in no conscious thinking about what to do, right or wrong, good or bad and so on and «Wu Wei» means not acting, or acting with an empty, free and un programmed mind).

Studying and nourishing our attention to this moment in the body and then translating that experience into our movement and dance is the intention of this work.

Workshop Info

Daten	11. - 14. Juni 2026 (Do-So) 10 bis 17 Uhr mit Mittagspause / with lunch break
Kosten	SFr 420.- (4 Tage)
Ort	Zwischenraum Mauerrain 5 3012 Bern 5 Min zu Fuss ab Bahnhof / by foot from train station

Anmeldung

Eine Teilnahme am ganzen Workshop wird bevorzugt, Teilzeiteilnahme ab Freitag ist möglich. Alle Details und den Link zur Online-Anmeldung findest Du unter www.ecite.org/soto

Registration

Participation at the whole workshop is preferred, part-time participation from friday on is possible. All details and the link for online registration are available at www.ecite.org/soto

Kontakt/Contact if you have questions:
carmen.aufdereggen@gmx.ch

