

5 Rhythmen mit Maja

WAVES + SWEAT YOUR PRAYERS



Schloss
Blumenthal
AUGSBURG

Offene Abende 2017
Freier Tanz & Meditation

5 RHYTHMEN NACH GABRIELLE ROTH AUGSBURG-BLUMENTHAL

Die "5RHYTHMS" sind eine freie Tanz- & Bewegungsmeditation. Wir tanzen sie durch die Energiefelder Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness in Wellen: Mal ruhig, mal schnell, mal mit und mal ohne Anleitung/Übungen zu wechselnden Themen.

FLOWING =	FLIESSEN kontinuierlich, rund, weich, erdig, weibl., ...
STACCATO =	PERKUSSIV PULSIEREN feurig, männlich, klar, ...
CHAOS =	WILD frei, mit Sprengkraft, überraschend, vielseitig, ...
LYRICAL =	KREATIVE WANDLUNG leicht, heiter, luftig, hell, ...
STILLNESS =	MEDITATIV leer, ruhig, ätherisch, verbunden, ...



Maja Mühlbauer ist zertifizierte 5-Rhythmen-Lehrerin nach und mit Gabrielle Roth und Jonathan Horan (USA), Mitglied der 5RTA, Diplom Informatikerin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach d. dt. HPG) sowie Integrale Tanz- und Ausdruckstherapeutin (CITA München). Ihre 5R-Arbeit bietet sie als Tanztherapeutin (HP Psy) auf den Stufen WAVES (Körperausdruck) und HEARTBEAT (Gefühle & Emotionen) an. Sie lebt mit ihrem Mann naturverbunden zwischen München und Salzburg. Die Mitte, Lebenslust und das Mitgefühl zu stärken, Lachen sowie Frieden und Spiritualität in den Alltag zu integrieren, sind ihr sehr wichtig.

WANN, WO & WIE:

Maja bietet regelmäßig in München und nun auch ca. monatlich in Augsburg-Blumenthal die 5R von **19-21:00 Uhr** an. Das Angebot beinhaltet im Wechsel: Schnuppern, off. & geschl. Abende, Workshops, Festivals & Retreat, sofern nicht angegeben sind die Termine unten für offene Abende. Bitte beachte den Newsletter, der jeweils die aktuellsten Termine und Änderungen bekannt gibt! Geplant ist:

15.01. | 10.02. | 05.03.??? noch offen | 19.03.* Abend in *Augsburg-Stadt opt. auch Schnupper-Nachmittag |
09.04. | 12.05. | 30.06. + Sa/So 01.-02.07. HEARTBEAT-WORKSHOP "Herzensangelegenheiten" | 21.07. | August: Pause |
10.09. | 22.10. | 26.11. + MINI-WORKSHOP bzw. RITUAL Nachmittag | Dezember Pause | ... weiter 2018 ... sh. Newsletter ...

Wir tanzen meist barfuß und in lockerer Kleidung in Schichten (ruhige und schnelle Phasen). Wasser oder Tee bitte dabei haben. Der Abend ist für Beginner und Geübte gleichermaßen und beinhaltet meist nach dem Aufwärmen zwei Durchgänge (Wellen).

Mitbringen: Snack | Wasserflasche | sportliche Kleidung in Schichten | Offenheit & Fokus |
Warme Socken (Tanzen am besten barfuß, alternativ Tanzschuhe)

Kosten, 2h: 20 Euro | Ermäßigung auf Anfrage ab 15 Euro | Helferplätze evtl. mögl.

Anmeldung: Anmeldung via Email erbeten, kurzfristig auch per SMS, dazu bitte Mobil-Telefonnummer, Email und Wohnort angeben.



089. 92 63 18 99 | Maja Muehlbauer | 0173. 289 02 41
www.dance-as-path.com | Maja@Tanz-als-Weg.de

Wir freuen uns auf Dich!

