



10.-11. SEPT. 2016
MAJA | MÜNCHEN

5RHYTHMS-WORKSHOP
HEARTBEAT
DANCE EMPATHY



DANCE EMPATHY

HEARTBEAT | 5RHYTHMS-WORKSHOP | MAJA
EMPATHIE - DER TANZ MIT EIGENEN & FREMDEN GEFÜHLEN

10.-11.09.16
MÜNCHEN

Empathisch sein können wir erst, wenn wir uns selbst gut wahrnehmen, erkennen und fühlen können. In diesem Workshop erforschen wir uns also selbst und die körperliche Basis und Essenz von Emotionen um dann in den Austausch damit zu gehen. Bei manchen Gefühlen stellen wir auch fest, dass eine Verwechslung stattgefunden hat - wenn ich die Gefühle für jemand anders lebe oder jemand anders für mich Emotionen lebt, die ich nicht fühlen will oder kann. Oder unsere Sensitivität so stark zum Helfen führte, dass es uns auf Dauer zu viel Energie kostet, wir uns verstricken und wieder umgekehrt wir komplett dicht machen. Zur Durchlässigkeit gehört also auch das Loslassen und eine gesunde Balance, das Spiel von Verschmelzung und Polarität, das wir ertanzen. Wirklich empathisch zu sein und zu leben, braucht auch viel Mut, Mut zur Ehrlichkeit mit uns selbst und Anderen ohne Festhalten am Richtig oder Falsch. Echte Empathie ist manchmal erstaunlich nüchtern! Wie oft tamt sich z.B. Manipulation oder Hinabziehen hinter scheinbarer Herzlichkeit? Auf zu mehr Freiheit von Konditionierungen und Konventionen hin zum Mitgefühl in Aktion und Lebendigkeit im Moment.

Wir öffnen unsere Sinne und Gefühlswelten durch die Wellen (der Tanz durch die 5Rhythmen in den Energiefeldern von Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness) und bewegen die Gefühle und Emotionen rund um Mut & Angst, Vergebung & Wut, Hingabe & Trauer, Freude & das freizügige Herz und Mitgefühl & dem Dienen am großen Ganzen - je nach Gruppe und Zeitqualität mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

LINK
WEBSITE



- Zeit: Sa. 11-18 & So. 10-17 Uhr inkl. je ca. 1h Pause
- Kosten: Bei Überweisung bis 20.08.2016 Euro 160 sonst 175
Anzahlung Euro 50 | 2-3 Helferplätze möglich
- Mitbringen: Etwas für das Mittagsbuffet (Sharing) | Schreibzeug |
Wasserflasche | Kleidung in Schichten

Dieser Workshop baut auf der Stufe Waves auf (Körperausdruck), Voraussetzung sind 15h davon, er zählt als 12h Heartbeat.

Maja 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.

Anmeldg: Maja@Tanz-als-Weg.de
M. Muehlbauer | +49 (0)173-289 02 41
www.rhythmen-integral.com

Wir freuen uns auf Dich!

