

27.11.2016 + OFF. ABEND 26.11.2016

5 RHYTHMEN WORKSHOP

DANCE 5RHYTHMS

WELLEN IN
WELLEN
MIT MAJA

5RS IN

AUGSBURG-BLUMENTHAL

DIE 5RHYTHMEN UND IHRE UNTERTÖNE ... | ... TAGESWORKSHOP ...

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

FLOWING = FLIESEN | 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, ...

In diesem Tagesworkshop erweitern wir unser körperliches, geistiges und seelisches Bewusstsein an diesem sinnlichen Tag in einer langen Bewegungsmeditation in fünf Wellen. Jede 5-Rhythmen-Welle enthält den Tanz von Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness. Jedoch hat die erste Welle einen Flowing-Schwerpunkt, die zweite einen Staccato-Touch, usw. ... bis wir in dem fünften Zyklus mit einer stillen Welle tief entspannen. Dieser Workshop zählt als 6h WAVES Level (Körperausdruck).

Komm und sinke in die Einheit, bringe die Liebe mit in diese chaotischen Zeiten und tanke auf.

Lass es rein, lass es raus, lass es los, lass auch das - lass ES sein!

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.

"In Workshops mit Maja umgibt uns immer wieder ein wundervoll liebevoller und intensiver dennoch spielerischer Arbeits- und Bewegungsraum mit überraschend mystisch intuitiven Impulsen, tiefen Erfahrungen und ebensolcher Musik!"

ZEIT & ORT: 27. Nov. 2016 Tagesworkshop 10-17 Uhr inkl. ca. 1h Pause

+ Vorabend 26. Nov. 2016 offen 19-21:30 Uhr

Augsburg, Aichach-Blumenthal: www.schloss-blumenthal.de/anfahrt-2/

KOSTEN: Nur Workshop €75 bei kompl. Überweisg. bis 07.11. sonst €85, Anzahlg. €40 |

Nur offener Abend: €20 ermäßigt €15

Workshop u. Abend: €90 bei kompl. Überweisg. bis 07.11. sonst €100, Anzahlg. €50 | 1/2 als Helferplatz (auf Anfrage)

BITTE MITBRINGEN:

- Lockere Kleidung in Schichten | warme Socken & Tanzschuhe (od. barfuß)

- Wasserflasche oder Thermos | Schreibzeug | Verpflegung Snacks und Mittagspause (Sharing/ etw. f. gemeinsames Buffet)

Für Dein Wohlbefinden ist gesorgt mit Wasser, Tee, Kaffee!

Anmeldung: Maja Muehlbauer | Maja@Tanz-als-Weg.de | +49 (0)173-289 02 41

