

INTRO's | SWEATS | WAVES SESSIONS & WORKSHOPS mit MAJA



5 RHYTHMEN & (C)ITA Freier Tanz & Meditation

5 RHYTHMS NACH GABRIELLE ROTH

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 = PERKUSSION 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 ihrem Sohn Jonathan Horan (USA). Sie hat viele Jahre Erfahrung und verschiedene Spezialisierungen (Emotionen, Trauma, Neurographics, ...), ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach d. dt. HPG) sowie Integrale Tanz- und Ausdruckstherapeutin (CITA München), außerdem Diplom-Informatikerin (FH). Ihre Arbeit bietet sie als Tanztherapeutin (HP Psy) mit viel Liebe und Tiefgang an. Sie lebt mit ihrem Ehemann naturverbunden in der stillen Rhön sowie in München. Die Mitte, Lebenslust und das Mitgefühl zu stärken, Lachen sowie Frieden und Spiritualität in den Alltag zu integrieren, sind ihr ein großes Anliegen.

NEU !!! MELLRICHSTADT 2019

WANN, WO & WIE:

- RHÖN+: Kassel, Mellrichstadt, BadHersfeld, Fulda
- BAYERN: München, Augsburg, ...
- Weitere Termine: Österreich/Südtirol u. Urlaubsretreats

MELLRICHSTADT:

25.09. 5R-Intro* 18:00 OpenWave 19:45 |

23.10.+13.11. NG-Intro* 18:00 OpenWave 19:45 | evtl. **04.12.**

... Weitere Termine, evtl. kurzfr. Verschiebungen, **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 wie Geübte gleichermaßen und beinhaltet meist nach dem Aufwärmen zwei Durchgänge (Wellen).

Kosten: 1,5h €15, Intro's bei 3,0h €30 | **Anmeldung erbeten** .

* 5R-Intro siehe www.tanz-als-weg.de

* NG-Intro siehe www.neurografie.de (Waves On Paper)

WEITERE INFO:

Maja@Tanz-als-Weg.de

+49 (0)173 - 289 02 41

DANCE
MEDITATE
GROW

