

Dance | Meditate | Grow

5 RHYTHMS & ITA | Waves, Intro's & more

Maja Mühlbauer | www.TANZ-ALS-WEG.de



"The fastest way
to still our mind
is to move our body."

Gabrielle Roth



Dance | Meditate | Grow

5 RHYTHMS & ITA | Waves, Intro's & more

Maja Mühlbauer | www.Tanz-als-Weg.de

2018

5-Rhythmen sind eine freie Tanz- & Bewegungsmeditation. Wir tanzen sie durch fünf Energiefelder (sh. u.) in Wellen: Mal ruhig, mal schnell, mal mit und mal ohne Anleitung/Übungen/Themen.

Flowing = FLIESEN | kontinuierl., 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, ...

Mitbringen:

Wasserflasche | Snack | sportl. Kleidung in Schichten | warme Socken (Tanzen am besten barfuß, alternativ Tanzschuhe)

Kostenbeispiele:

| | | |
|-----------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| 1,5 h Abend: | 15 Euro, Frühbucher 12 Euro | Helferplätze auf Anfrage & bei Bedarf |
| 2,5 h-Intro: | 30 Euro, Frühbucher 25 Euro | |
| 4,0 h-Workshop: | 60 Euro, Frühbucher 50 Euro | |
| 90 Min. Einzelsitzg.: | 90 Euro, 6x 90 Min. 480 Euro | |



Der **Schnupperkurs** bietet in Theorie und Praxis einen Überblick, Hintergründe + Einblicke für Beginner und Waves-Kenner. Diese Intro für 5-Rhythmen, ITA & Conscious Dance ist die Grundlage f. d. Abende, Kurse & Workshops und werden auch bei anderen LehrerInnen anerkannt. Umgekehrt, wenn Du bereits bei einem/r zertifiz. 5-Rhythmen Lehrer/in einen Kurs oder Workshop (nicht nur offenen Abend / Sweat) besucht hast, gelten diese Std. auch!

Maja ist zertifizierte 5-Rhythmen-Lehrerin nach und mit Gabrielle Roth und ihrem Sohn Jonathan Horan (USA). Sie hat verschiedene Spezialisierungen (Emotionen, Trauma, Neurographics, ...), ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach d. dt. HPG) sowie Integrale Tanz- und Ausdrucks-therapeutin (CITA München), außerdem Diplom-Informatikerin (FH). Ihre Arbeit bietet sie als Tanz- und Kreativtherapeutin (als 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.
Wir freuen uns auf Dich ... (-: ...

Wo & Wann:

Ungefähr im monatlichen Wechsel biete ich Intro's, Abende sowie Workshops in **MÜNCHEN, i.d. RHÖN: Fulda/Bad Hersfeld/Gersfeld, AUGSBURG, SÜDTIROL und KASSEL** an. Unregelmäßig an weiteren Orten (auch Österreich), gerne komme ich auf Anfrage zu Euch.

Anmeldung erforderlich: Info@Tanz-als-Weg.de
+49 (0)173 - 289 02 41

Termine:

Siehe auch monatliche Newsletter und/oder Quartals-Rundmails!



WEB
LINK