

# Dance | Meditate | Grow

## 5 RHYTHMS INTRO Mini-WORKSHOP

Maja Mühlbauer | [www.Tanz-als-Weg.de](http://www.Tanz-als-Weg.de)



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

Gabrielle Roth



# Dance | Meditate | Grow

## 5 RHYTHMS INTRO Mini-WORKSHOP

Maja Mühlbauer | [www.Tanz-als-Weg.de](http://www.Tanz-als-Weg.de)

2017 - 2.HJ  
5-Rhythmen  
Schnupper-  
Kurse

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 | kontinuierl., 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, ...

### Mitbringen:

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

### Kosten:

Als 3h-Kurs/Abd.: 35 Euro, ermäßigt 30 Euro | Helferpl. mögl.  
Als 4h-Kurs/halbtags: 45 Euro, ermäßigt 40 Euro | Helferpl. mögl.

Der Schnupperkurs bietet in Theorie und Praxis einen Überblick, Hintergründe und Einblicke in die 5R.

Diese 5 Rhythmen Basics\* (=Schnupperkurs) sind Grundlage für die (offenen) Abendgruppen und -kurse und werden auch bei anderen LehrerInnen anerkannt. Umgekehrt, wenn Du bereits bei einem/r zertifiz. 5 Rhythmen Lehrer/in einen Einführungskurs oder Workshop (nicht nur offenen Abend / Sweat) besucht hast, gelten diese auch bei mir.



### Termine:

München (MUC): je 3h | 23.09. | 23.10. | 13.11. | ... sh. Newsletter ...  
Augsburg (AUG): 25.11. Kaufering/Landsberg a. Lech, 4h nachmittags  
Fulda, Bad Hersfeld (RHÖN): ... sh. Newsletter ...

### Weitere Orte:

z.B. Rosenheim, Berchtesgaden, Südtirol, Schweinfurt, Kassel, Regensburg, Wien, ... auch auf Anfrage ... (-: ... !

Mit der Bitte um frühzeitige Anmeldung - Danke.

Maja ist zertifizierte 5-Rhythmen-Lehrerin nach und mit Gabrielle Roth und ihrem Sohn Jonathan Horan (USA) mit verschiedenen Spezialisierungen (Emotionen, Trauma); Diplom Informatikerin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach d. dt. HPG) sowie Integrale Tanz- und Ausdruckstherapeutin (CITA München). Ihre Arbeit bietet sie als Tanztherapeutin (HP Psy) mit viel Liebe und Tiefgang an. Sie lebt mit ihrem Mann naturverbunden zwischen München und Salzburg sowie in der Rhön. 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!

### Anmeldung:

Maja@Tanz-als-Weg.de  
+49 89 . 92 63 18 99 | mob.+49 173 . 289 02 41  
[www.dance-as-path.com](http://www.dance-as-path.com)



WEB  
LINK