

Emotional Release



5-Rhythmen & (C)ITA
Tanz-Workshop

MÜNCHEN
25.-26.
APRIL 2020

Maja Mühlbauer
www.Tanz-als-Weg.de



Emotional Release

5-Rhythmen & (C)ITA Tanz-Workshop



MÜNCHEN
25.-26.
APRIL 2020

Wir lassen die Geschichten hinter uns und finden das Ursprüngliche: Wie bewegen sich Emotionen und Gefühle oder ein überfließendes Herz? Du erspürst z.B. wie echte Angst Wachheit und Präsenz fördert und Dich schützt und Du lernst besser los zu lassen, wenn es vorbei ist.

Unsere Basis sind die "5-Rhythmen-Wellen", wir nutzen auch das Konzept der Grundemotionen von P. Ekman und Übungen von (C)ITA, der Integralen Tanz- und Ausdruckstherapie.

Für mich hat die Bewegung, besonders mit dem Fokus auf die Emotionen sehr viel Energie frei gesetzt und Vitalität zurückgebracht und das wird auch bei Dir so sein.

Wir öffnen unsere Sinne und bewegen Emotionen und Gefühlswelten im integralen Tanzausdruck, in Meditation und durch die Wellen (der Tanz durch die 5Rhythmen in den Energiefeldern von Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness). Wir stärken unsere Ressourcen und tanzen voller Mitgefühl zur Gesundung von Traumatisierungen und kommunizieren mit Seelenqualitäten um uns zu entwickeln und zu wachsen. Du wirst auch Zeit haben Deinen eigenen Prozess zu gestalten, je nach Gruppe und Zeitqualität mit unterschiedlichen Schwerpunkten...!



Zeiten: Sa 11:00-18:00 & So 10:00-16:00 Uhr inkl. Pausen.

Kosten: Bei voller Überweisung zum Frühbuchertermin Euro 175, danach / vor Ort Euro 220 | Helferplatz ggfs. möglich.

Frühbucher: 03.04.2020 | Wir freuen uns über eine frühe Anmeldung.

Mitbringen: Etwas für das Mittagbuffet (Sharing) | Schreibzeug | Wasserflasche | evtl. Decke, Kissen | Kleidung in Schichten

Voraussetz.: Rechtliches sh. Web-Impressum | Fähigkeit z. Selbstregulation

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, Neurografie, ...), 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.

Wir freuen uns auf Dich!

Anmeldung:

Maja @ Tanz-als-Weg.de
mob. +49 (0)173 . 289 02 41
www.dance-as-path.com



WEB
LINK