



5 Rhythmen nach Gabrielle Roth



Moved in Beauty

Workshop mit Marika Heinemann

09.–10. März 2012, Dresden

Moved in Beauty

Wir benutzen die 5 Rhythmen von Gabrielle Roth, um uns zurück zu bringen zu unserem wahren „Sein“ unserer inneren authentischen Schönheit. Die 5 Rhythmen sind Landkarten die uns helfen können, unsere versteckten Schätze zu finden. In unseren Tänzen nehmen sie Form an und werden verstärkt in unsere Leben gerufen.

Deinen Bewegungsimpulsen folgend, kannst du in deinem Tanz die bewusste und liebevolle Verbindung zu dir selbst, allen anderen Lebewesen und unserem Planeten stärken. Selbstakzeptanz und Selbstliebe sind dabei der erste Schritt zu einem liebevollen Umgang miteinander und unserer Umwelt.

Innere und äußere Anforderungen, Erwartungen und Leistungsdruck können uns aus dem Rhythmus bringen, unsere Lebensqualität einschränken oder uns sogar krank werden lassen.

Bewegung, Tanz und Meditation können uns dabei unterstützen, wieder ganz bei uns selbst anzukommen, uns nach unserem ureigenen Pulsieren auszurichten und uns zu versöhnen, mit dem was ist und was nicht ist.

An diesem Wochenende werden wir unsere Schönheit feiern – alleine, zu zweit, in der Gruppe, durch Tanz, Übungen, Atem und Austausch.

**»Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet.
Je mehr jemand die Welt liebt, desto schöner wird er sie finden.«**

Christian Morgenstern



Deep Wave Abend: Fr. 09.03.2012,
19:30–22:00 Uhr

Workshop: Sa. 10.03.2012,
11:00–18:00 Uhr

Kosten: Deep Wave Abend 13,- €

Workshop und offener Abend: 85,- €

Frühbucherrabatt bis 17.02.12: 75,- €

Ort: Äußere Neustadt in Dresden

Kontakt und Information:

Torsten Flegel

E-Mail: torsten_flegel@web.de

Marika Heinemann ist seit 2008 von Gabrielle Roth ausgebildete und autorisierte 5 Rhythmenlehrerin und Mitglied der 5 Rhythms Teacher Association.

www.5rhythms-mahe.de