

Selflove

eine 5-Rhythmen™-Tanzreise

3. bis 6. Juni 2010

Wir alle haben schon die Erfahrung gemacht, wie es ist, wenn wir mit uns einverstanden sind und wir uns dem Leben gewachsen fühlen. Dieses tiefe Wohlbefinden hat seine Wurzeln in unserer Selbstliebe und -annahme. Leider geht uns dieses Gefühl oft verloren, wir ecken innerlich an, sind unzufrieden, depressiv oder ärgerlich – im Nein uns selbst gegenüber. Das Glas scheint halb leer zu sein.

Im Kurs nutzen wir den Tanz der 5 Rhythmen™ um im Körper die Erfahrung von Selbstliebe zu verankern. Was bedeutet ein Ja zu mir im Flowing, im Staccato, im Chaos ...? Wie bewege ich mich ohne Einschränkung mir selbst und den Anderen gegenüber? Welche Werkzeuge habe ich, um nach Störungen zurück in die Selbstannahme zu finden?

Wir arbeiten mit den Basiselementen der 5 Rhythmen™ und nutzen die Schönheit der Natur am Bodensee für diese heilsame Reise. In einer unterstützten Atmosphäre stärken wir unsere Fähigkeit das Leben aus voller Kraft und mit mehr Selbstverständnis zu leben.

mit Amala Petra Höcklin, autorisierte 5 Rhythmen™ Lehrerin
amala@5rhythmen-stuttgart.de ||| www.5rhythmen-stuttgart.de



Kursort: Schloss Glarisegg am Bodensee
www.schloss-glarisegg.ch

Kurszeiten: von Donnerstag, 3. Juni, 18Uhr
bis Sonntag, 6. Juni, 16 Uhr
Sonntag, 6. Juni, 20 Uhr, offener Wave Abend

Kurskosten: 250,- EUR, 387,-CHF o. Übernachtung und Verpflegung
215,- EUR, 333,-CHF Frühbucher bis zum 30. April 2010

Anmeldung: Iris Y. Hinricher, Burgstr.75 , 42655 Solingen
Tel: 0212 / 230 68 12 ||| 0162 / 822 52 97
mail: zen-dance@t-online.de

Ausführliche Beschreibung bitte anfordern!