



# Love Comes Again

Heartbeat 5Rhythms™ Dance with Amala  
Köln, 15.-17. März 2013

  
THE VERVE OF SOUL

# Love Comes Again

Heartbeat 5Rhythms™ Dance mit Amala | 15.–17. März 2013

## Wie kann ich glücklich sein?

Mehr oder weniger streben wir alle danach uns lebensfroh und lebendig zu fühlen. Haben wir aber auch den Mut zu „fühlen“? Sind unsere Gefühle willkommen oder unterscheiden wir sie in erwünschte und unerwünschte Gefühle? Erlauben wir uns auszudrücken was wir empfinden oder vermeiden wir damit gesehen zu werden?

Oft sind es unbewusste Ängste die uns daran hindern, unsere Gefühle wahrzunehmen und sie zu leben. Dennoch beherrschen sie unser Verhalten und unsere Stimmung.

Heartbeat ist ein weiterführender Workshop, der es uns ermöglicht Basisgefühle wie Angst, Wut, Trauer und Freude in unseren Tanz einzuladen. Wir lernen unsere Gefühle als reine Energie wahrzunehmen, bewegen uns durch sie hindurch und lassen sie wieder gehen ohne Verurteilung. Wir tanzen unsere Angst aus der unbemerkten Ecke heraus und verwandeln sie in die Kraft, die es braucht um weiterzugehen. Wenn wir frei sind zu fühlen, was wir fühlen, ist das eine enorme Erleichterung und unser Mut dem Leben zu begegnen wächst.

Wir werden achtsamer für das, was wir in unserem Herzen empfinden und spüren auch was im anderen vor sich geht. Diese feinere Wahrnehmung öffnet uns die Türe für mehr Toleranz und Mitgefühl – Love Comes Again.

**15.–17. März 2013**

**Tor28, Machabäerstraße 28, Köln (Nähe Hbf.)**

**Fr 19:30h - 22h, Samstag 11–17:30h, Sonntag 10:30h -17h**

**180,- EUR**

**165,- EUR** (Frühbucherrabatt bis zum 15. Februar 2013)

Unterkunftsmöglichkeiten bitte anfragen.

Dies ist ein Workshop für Tänzer/innen, die bereits Level-1-Waves-Erfahrung mitbringen.

Nimm einfach Kontakt mit mir auf, falls du dir unsicher bist ob du teilnehmen kannst.

Die Workshop Stunden sind anerkannt für Cycles und das Teacher training.

Kurssprache ist deutsch, eine englische Übersetzung ist möglich.



5 RHYTHMS™

# Love Comes Again

Heartbeat 5Rhythms™ Dance with Amala | March 2013, 15–17

## How to be happy?

Many of us are seeking joy in our life? Desiring to feel alive and fulfilled. However, do we really have the courage to get there? Do we welcome our feelings or do we judge them, push them aside and move into a state of “numbness”? Do we allow ourselves the freedom to express our feeling or do we simply put on our mask and suppress them? Often it is an unconscious fear that keeps us from taking the first step towards recognizing and expressing our feelings.

The feelings do not disappear because we suppress them. They ride under the surface and appear in unexpected ways; subtly controlling our behavior and moods.

Heartbeat is a secondary workshop, that gives us the opportunity to invite basic feelings like fear, anger, grief and joy into our dance. We will learn to recognize our feelings as pure energy, move through them and release them without condemnation or judgement. We will dance the fear out of the unknown areas that are inside us and transform it into the power needed to move forward. Our Hearts open up to embrace what we feel inside. With that freedom comes incredible relief and the courage to face all that life delivers.

We will have the ability to take care of what lives in our own heart and an increased awareness of what is going on in our neighbour's heart. This subtle perception opens up the door to tolerance, empathy and sympathy – Love Comes Again.

**March 2013, 15–17**

**Tor28, Machabäerstraße 28, Köln/D (near main station)**

**Fr 19:30h - 22h, Sa 11–17:30h, Su 10:30h -17h**

**180,- EUR**

**165,- EUR** (Frühbucherrabatt bis zum 15. Februar 2013)

booking before 2013/02/15: **165,- EUR**

sleeping places are available if requested

This is a workshop for dancers, who have level 1- Waves experience.

If you are unsure about the pre-requisites feel free to contact me.

The workshop hours will be acknowledged as credit for Cycles and Teachers training.

Teaching language is German, translation into English available

Infos/Booking: **Julia Knezevic** | **dance@5rhythmen-koeln.de** | **www.5rhythmen-koeln.de** | **phone:+49 (0)177/7041070**