

# 5Rhythmen™

## Sommertanzwoche am Bodensee

### 18.-24.August 2008

**Lebe den Moment so wunderbar, dass er es wert ist, sich an ihn zu erinnern.**

#### **TN Stimmen:**

"Ich habe in dieser Tanzwoche viele solche Momente erlebt, an die ich mich noch lange gern erinnern werde." – Petra



„Besonders gefallen hat mir die Verbindung von tanzen und singen. Das hat eine sehr freudige und herzvolle Stimmung erzeugt und mich tief mit mir selbst verbunden.“ – A.P.

#### **Schwärmereien von der Sommertanzwoche in Glarisegg 2007 bei Amala**

Gerne denke ich an diese wunderbare Zeit und unsere einmalige Tanzgruppe zurück, einzelne Teilnehmer pflegen heute noch den Kontakt zueinander...

an die wunderbaren Tänze, die Begegnungen dabei, aber auch die Erlebnisse außerhalb des Kurses.

Das tägliche Schwimmen im herrlichen Bodensee, auch zuweilen nachts nach dem Lagerfeuer oder der Sauna – ein Höhepunkt war dabei das „Sternschnuppenschwimmen“ um Mitternacht - noch heute liege



ich in Gedanken auf dem Rücken im See und sehe den phantastischen August Sternenhimmel über mir, aus dem es Sternschnuppen regnete.

Insgesamt eine vollgefüllte Woche mit viel tanzen(klar!), aber auch genügend Zeit für Unternehmungen, kleine Ausflüge in die Umgebung, schwimmen allein, zu zweit oder in kleinen Gruppen, wie einem eben zumute war.

Das tolle Ambiente der Schlossanlage, das liebevoll zubereitete Essen und die Gemeinschaft der Schlossbewohner trugen zu einem sehr angenehmen Aufenthalt bei.

Die von Amala angeleiteten 5 Rhythmen ermöglichen ein immer tieferes Eintauchen in die einzelnen Rhythmen und ins eigene Erleben dabei. Die dabei auftauchenden individuellen Prozesse wurden von ihr liebevoll und kompetent begleitet, sodass es am Ende eine große Anzahl von Waves, Lebenswellen, kurz 5 und mehr Rhythmen wurden. – Gisela Gehringer-Herbst

"Ich habe mich für diese Sommertanz-Woche auf Glarisegg sehr intuitiv und mit großer Sicherheit entschieden. Und ich muß sagen, mir hätte in meinem Urlaub nichts Besseres passieren können.

Ich wurde so reich beschenkt – und zwar mit dem, was ich schon immer in mir trage, alles durfte zum Vorschein kommen. Ich habe alle Möglichkeiten, alle Rhythmen, alle Nuancen in mir. Ich bin sanft, kräftig, wild, fröhlich – und ich habe echte Stille in mir entdeckt. Nach dieser Woche habe ich keinen Mangel, nur Fülle in mir gespürt.

Um dahin zu gelangen, musste und durfte ich durch einige Tiefen gehen. Die Gefühle der Einsamkeit und Unzulänglichkeit, verschiedenste Ängste und Sehnsüchte usw. – alles wurde v. a. von Amala und auch von der Gruppe gut getragen.

Die Tränen, der Schweiß, das Wasser (der wundervoll nahe Bodensee), das Feuer, die Rituale, die vielen durchtanzten Wellen und die liebevollen Begegnungen haben zur inneren Reinigung beigetragen.

Das Zurückkommen von diesem wunderschönen Ort war, als würde ich von einem anderen Stern landen. Tage danach konnte ich noch die Wellen und die Bewegung in mir spüren. Und Monate danach denke ich immer noch sehr gern an diese intensive Woche zurück." – P.

