

ab 2011 Donnerstags 19:15
Bleiberger Fabrik

dancing waves

5 Rhythmen® in Aachen und Umgebung



Silke Richter

Was sind die 5 Rhythmen®?

Die 5 Rhythmen® von Gabrielle Roth sind eine kreative Form der Körper-Selbsterfahrung.

Mittels Bewegung und Tanz erforscht Du die Rhythmen und dich selbst. Jeder Rhythmus steht für eine Bewegungs- und damit auch Seinsqualität.

- ▶ **FLOWING** fließend
gleiten, Tango argentino, segeln, eincremen, Zeitlupe, Honig
- ▶ **STACCATO** gerichtet
Karate, steppen, Fluglotse, Herzschlag, tackern, Zitronengelee
- ▶ **CHAOS** flexibel
Flohmarkt, Autoscooter, whirlpool, Brandung, Pflaumenmus
- ▶ **LYRICAL** beschwingt
schaukeln, Walzer, Sekt, buntes Laub, Windspiel, Nutella
- ▶ **STILLNESS** balanciert
Bogenschießen, Schildkröte, Wüste, Bibliothek, Erdnussbutter

Die Rhythmen ergeben zusammen eine (energetische) Welle, die Dich ganz natürlich über das Tun und den Ausdruck in die Stille führt.

dancing waves

Nach einem Warmup erforscht Du mit Hilfe der 5 Rhythmen® tanzend deinen Körper. Wanderst mit der Aufmerksamkeit zu deinen Knochen, zu den Gelenken, zum Kopf oder zum Becken... Kann man eigentlich mit dem Ellenbogen tanzen? An jedem Abend folgt die Anleitung einem einzelnen Thema, dabei wird eine Welle durch alle fünf Rhythmen getanzt.

- ▶ **MO 19:15-21:00**
Bleiberger Fabrik - 2. OG großer Raum,
Bleiberger Str. 2, 52074 Aachen
(nicht in den Schulferien und an Feiertagen)
1,75 Std./9,-EUR
5er-Karte 45,-EUR, 10er-Karte 75,- EUR

Workshops

- ▶ **12.01.11 Move the Center**
mit Volker Albers in Aachen
- ▶ **12. - 13.03.11 Sinn & Sinnlichkeit**
im Tajet Garden, Köln



5 RHYTHM 5®

Nähere Informationen zu den Workshops erhältst Du im Internet.

DANCINGHEART
5 Rhythmen® nach Gabrielle Roth



Tel.: 0241/9904089
www.dancingheart.de