

# Herzensangelegenheiten

5-Rhythmen | Maja Mühlbauer | [www.Tanz-als-Weg.de](http://www.Tanz-als-Weg.de)



Innsbruck  
25.-26. März 2017  
+ off. Vorabend

5 RHYTHMS  
HEARTBEAT  
WORKSHOP



## Herzensangelegenheiten

5-Rhythmen | Maja Mühlbauer | [www.Tanz-als-Weg.de](http://www.Tanz-als-Weg.de)

2017  
Innsbruck  
25.-26. März  
+  
Off. Vorabd.

*In einem 5Rhythms-Heartbeat bewegen wir uns mit Gefühlen und Emotionen.*

Wir lassen die Geschichten und Konzepte hinter uns und finden das Ursprüngliche: Wie bewegen sich echte Gefühle oder ein überfließendes Herz? Oder z.B. Du spürst wie angemessen ausgedrückte Wut Dich befreit im Gegensatz zu Groll, der sich im Körper anstaut und Energie blockiert.

Für mich hat die Bewegung, besonders mit dem Fokus auf die Emotionen sehr viel Energie frei gesetzt und Vitalität zurückgebracht und das wird auch bei Dir so sein!

**Mitbringen:** Etwas für das Mittagsbuffet (Sharing) | Schreibzeug | Wasserflasche | evtl. Decke, Kissen | warme Socken (Tanz meist barfuß) | sportl. Kleidung in Schichten



Wir öffnen unsere Sinne und Gefühlswelten durch die Wellen (der Tanz durch die 5Rhythmen in den Energiefeldern von Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness) und bewegen die Gefühle und Emotionen rund um Mut & Angst, Vergebung & Wut, Hingabe & Trauer, Freude & das freizügige Herz und Mitgefühl & dem Dienen am großen Ganzen - je nach Gruppe und Zeitqualität mit unterschiedlichen Schwerpunkten.



**Zeit:** Sa. 11-18 & So. 10-17 Uhr inkl. je ca. 1h Pause  
Zusätzl. opt. offener Abend (24.März), sh. unten.

**Kosten:** Bei voller Überweisung bis 28.02.2017 Euro 160, sonst Euro 180, Anzahlg. Euro 30 | Helferplätze mögl.

**Qualifizierg.:** Aufbau auf der Stufe Waves (Körperausdruck) ca. 15h; Anrechnung als 12h Heartbeat (5RTA).

**Off. Vorabend:** 19:30-21:30 Uhr | 24.03.2017 | Anmeldung erbeten Euro 20, ermäßigt u. für Workshopteilnehmer Euro 15

Maja ist zertifizierte 5-Rhythmen-Lehrerin nach und mit Gabrielle Roth und Jonathan Horan (USA), Mitglied der 5RTA, Diplom Informatikerin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach d. dt. HPG) sowie Integrale Tanz- und Ausdruckstherapeutin (CITA München). Ihre 5R-Arbeit bietet sie als Tanztherapeutin (HP Psy) auf den Stufen WAVES (Körperausdruck) und HEARTBEAT (Gefühle & Emotionen) an. Sie lebt mit ihrem Mann naturverbunden zwischen München und Salzburg. Die Mitte, Lebenslust und das Mitgefühl zu stärken, Lachen sowie Frieden und Spiritualität in den Alltag zu integrieren, sind ihr sehr wichtig.

Wir freuen uns auf Dich!

**Anmeldung:**

[Maja@Tanz-als-Weg.de](mailto:Maja@Tanz-als-Weg.de)

+49 89 . 92 63 18 99 | mob.+49 173 . 289 02 41

[www.dance-as-path.com](http://www.dance-as-path.com)



WEB  
LINK