



# Tanzen bewegt...

5 Rhythmen® Tanzworkshop

in

Dresden

27. - 29. April 2012

Leitung: Petra Cegla, Sylt

Die 5Rhythmen® nach Gabrielle Roth sind spirituelle Tanz- und Bewegungspraxis.

Bei dieser einfachen „Tanzmeditation“ wird der Körper gelockert, die Gefühle kommen ins Fließen und der Gedankenstrom in uns wird ruhig. Die 5 Rhythmen bieten 5 x 5 x 5 x 5 unterschiedliche Möglichkeiten, uns zu bewegen: sanft und rund mit zirkulierenden Bewegungen im **FLIESSEN** - klar, zielgerichtet und definiert im **STAKKATO** - wild, energievoll und völlig ohne Spannung im **CHAOS** - spielerisch, formlos und leicht im **LYRISCHEN** und schließlich meditativ, ruhig und vollständig mit uns selbst verbunden in der **STILLE**.

Der Atem spielt eine wichtige Rolle dabei und hilft, uns wachsam und lebendig wahrzunehmen und zu spüren. Unterschiedliche Musikstile und -richtungen laden in den jeweiligen Rhythmus ein und machen es leicht, uns im Tanz bewusster wahrzunehmen- mit uns selbst, in Begegnung mit jemand anderem und in Bezug auf unsere Umgebung.

So erweitern wir allmählich unsere Ausdrucksmöglichkeiten - indem wir uns im Tanz ausprobieren und uns ausdrücken, feste Vorstellungen und fixe Ideen loslassen um schließlich Freude und Leichtigkeit tiefer in uns zu verankern. Die Erfahrungen, die wir dadurch machen, lassen sich in unser tägliches Leben übertragen und können uns auch dort unterstützen und beleben.

**WANN:** Freitag, 27. 4. 2012, 18:30 Uhr – 20:30 Uhr „offener Tanzabend“ auch für alle, die nicht den ganzen Workshop mitmachen ( Kosten: 15.- €, bitte abends bar bezahlen) • Samstag, 28.4. 2012, 10 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr • Sonntag, 29.4. 2012, 10 – 13 Uhr

**WO:** Schultheater Dresden, Riesaer Straße 7, 01129 Dresden

**Kosten:** 160,- € für Mitglieder der AFA, 210,- € für Nichtmitglieder • Die Kursgebühr überweisen Sie bitte bei Anmeldung unter Angabe des Verwendungszwecks „AFA-Fortbildung“ auf das Konto Petra Cegla: Nr. 45 080 142 BLZ: 200 300 00 bei der HypoVereinsbank

**Anmeldung:** bitte schriftlich oder per E-Mail an Atempraxis Sabine Schrem, Tzschimmerstr. 28, 01309 Dresden, Tel. 0049 / (0)351 / 646 53 92, E-Mail: sabine.schrem@gmx.de • **Anmeldeschluss: 27. 3. 2012**



**Petra Cegla**, geboren u. aufgewachsen auf Sylt.

Aus- u. Weiterbildungen : Tanztherapie (HIGW), Gesprächsführung nach Carl Rogers, Integrative Körperpsychotherapie (IBP-Institute Berlin, USA und Schweiz), 3-jährige Ausbildung in Familien- und Lebensaufstellungen bei der Europäischen Akademie f. Systemaufstellungen EURASYS, bei Gabrielle Roth/USA zur 5Rhythmen®- Lehrerin. Mehrjährige Gruppen-Erfahrungen und Weiterbildungen beim ARUNA-Institut. Seit 1994 Anleitung v. Gruppen u. Einzelpersonen in Meditation, Körperwahrnehmung, Bewegung, Tanz u. Bewußtseinsschulung.

Kontakt: info@core-movement.com • www.core-movement.com