

Dance Empathy

5 RHYTHMS & ITA WORKSHOP: Emotionen
Maja Mühlbauer | www.Tanz-als-Weg.de



30.09.-01.10.17
Ruppertshofen
bei Schwäbisch
Gmünd +
29.09. off. Abd.



Dance Empathy

5 RHYTHMS & ITA WORKSHOP: Emotionen
Maja Mühlbauer

www.Tanz-als-Weg.de



30.09.-01.10.
+ Open Wave
am 29.09.
2017

Empathisch sein können wir erst, wenn wir uns selbst gut wahrnehmen, erkennen und fühlen können. In diesem Workshop erforschen wir uns selbst und die körperliche Basis und Essenz von Emotionen um dann in den Austausch damit zu gehen. Bei manchen Gefühlen stellen wir auch fest, dass eine Verwechslung stattgefunden hat - wenn ich die Gefühle für jemand anders lebe oder jemand anders für mich Emotionen lebt, die ich nicht fühlen will oder kann. Oder unsere Sensitivität so stark zum Helfen führt, dass es uns auf Dauer zu viel Energie kostet, wir uns verstricken oder wieder umgekehrt wir komplett dicht machen. Zur Durchlässigkeit gehört also auch das Loslassen und eine gesunde Balance, das Spiel von Verschmelzung und Polarität, das wir er tanzen. Wirklich empathisch zu sein und zu leben, braucht auch viel Mut - Mut zur Ehrlichkeit mit uns selbst und Anderen, ohne Festhalten am Richtig oder Falsch. Echte Empathie ist manchmal erstaunlich nüchtern! Wie oft tamt sich z.B. Manipulation oder Hinabziehen hinter scheinbarer Herzlichkeit? Auf zu mehr Freiheit von Konditionierungen und Konventionen hin zum Mitgefühl in Aktion und Lebendigkeit im Moment.



Wir befreien den Körper und öffnen unsere Sinne & Gefühlswelten durch die Wellen (Tanz von mehreren Waves, durch die 5Rhythmen in den Energiefeldern von Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness). Elemente u.a. aus ITA (Integraler Tanzausdruck) ergänzen die Prozesse. Der Workshop hat je nach Gruppe, Intuition und Zeitqualität unterschiedliche Schwerpunkte.

Zeit & Ort:

Sa. 11-18 & So. 10-16 Uhr inkl. Pausen | offener Vorabend
Fr. 19:30-22:00 | Ruppertshofen bei Schwäbisch Gmünd |
Übernachtung im direkt angrenzenden Gästehaus möglich

Kosten:

Inkl. Abd. bei voller Überweisung bis 15.09.2017 Euro 165,
sonst Euro 195, Anzahlung Euro 65 | nur Abend Euro 15

Mitbringen:

Etwas für das Mittagsbuffet (Sharing) | Schreibzeug |
Wasserflasche | evtl. Decke, Kissen | Kleidung in Schichten

Voraussetz., Beding.:

Fähigkeit zur Selbstregulation | siehe Web-Impressum

Maja Muehlbauer ist zertifizierte 5-Rhythmen-Lehrerin nach und mit Gabrielle Roth und ihrem Sohn Jonathan Horan (USA) mit verschiedenen 5R-Spezialisierungen; Diplom Informatikerin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach d. dt. HPG) sowie Integrale Tanz- und Ausdrucks-therapeutin (CITA München). Ihre Arbeit bietet sie als Tanztherapeutin (HP Psy) mit viel Liebe und Tiefgang an. Sie lebt mit ihrem Mann naturverbunden zwischen München und Salzburg sowie in der Rhön. Die Mitte, Lebenslust und das Mitgefühl zu stärken, Lachen sowie Frieden und Spiritualität in den Alltag zu integrieren, sind ihr ein großes Anliegen.

Wir freuen uns auf Dich!

Anmeldung:

Andreas Ritter: gmuenderwave@stb-bw.de
+49 (0)7176-454833 o. Maja@Tanz-als-Weg.de
www.dance-as-path.com



WEB
LINK