

Wandlung

5 Rhythmen®
Meditation in Bewegung



Zum
11.ten Mal!

17. bis
19. Mai 2019
in Davos

Workshop mit

Atmo Lars Lindvall

Das ganze Wochenende mit Live Musik!

Wandlung

Lust am Loslassen.
Müssen ist Zwang, spielerisch sein ist Freude ...
Ehre was Du bist und lass los was Du dir erkämpft hast.
Loslassen als ein Spiel mit dem Körper und mit Deiner Energie.
Wir müssen gar nichts, es passiert,
wenn wir bereit und offen für Wandlung sind.
Einfach!
So wie eine Frühlingsbrise, wie die Blütenpollen
und Frühlingsdüfte, die sich vom Wind nehmen lassen,
so wie die letzten Reste von Hoch- und Nordlageschnee,
der sich in einen Späthfrühlingsbach verwandeln lässt.
Willkommen zur Wandlung!

"life-expressions" - Lass es aus Dir tanzen

Der Tanz der 5Rhythmen® ist für alle, die etwas Neues über sich erfahren wollen - unabhängig von körperlicher Konstitution, Geschlecht oder Alter.
Der Tanz weckt Deine natürlichen Energien, Deine Lebensfreude.
Ganz einfach.

Im „**Flowing**“ nehmen wir wahr was ist.

Es geht um unseren Körper.

Im „**Staccato**“ drücken wir dies aus.

Nun ist unser Herz mitbeteiligt.

Im „**Chaos**“ lassen wir los.

Es geht um unseren Verstand.

In „**Lyrical**“ verbindet sich unser Körper,
unser Herz und unser Verstand miteinander.

In „**Stillness**“ ruhen wir in unserem Sein.

Nun zeigt sich der Tanz unserer Seele.

**Dieses Wochenende ist als Einstieg oder Weiterführung
in dieser tiefgehenden, kraftvollen Arbeit gedacht.**

Atmo Lars Lindvall

tanzt seit 22 Jahren 5Rhythmen®. In seiner 40-jährigen Laufbahn als Musiker hat er an einer Vielzahl von Celebrations, Meditationen und Tanzevents mitgewirkt. Er arbeitet als Musiker, Musikpädagoge und ist seit 2005 autorisierter 5Rhythmen®-Lehrer.
Atmo Lars Lindvall unterrichtet an den Jazzschulen Basel und Luzern. 2010 hat er Gabrielle Roths Heartbeat-Training abgeschlossen.
Er unterrichtet nun neben Waves auch Heartbeat, der sich speziell mit der Landkarte unserer Gefühle befasst.

www.life-expressions.ch / www.atmomusic.com



Das Haus Shima

liegt am Rand von Davos, am Eingang des Dischmatal. Es hat einen wunderbaren Tanzraum mit Blick über die Bergwiesen, den Dischmabach und die Berge. Die Zimmer sind hell, mit Dusche und Toilette. Es hat großzügige und schöne Aufenthaltsräume, Cafeteria, Terrasse uvm...
Weitere Infos: www.shima-davos.ch

Weitere Auskünfte, Organisation und Anmeldung

Franziska Knüsel / Voa Pascheus 20 / 7082 Vaz/Obervaz / Tel. 081.3563753 / franziska.knuesel@bluewin.ch

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und Trinkflasche. Wir tanzen barfuss oder in leichten Tanzschuhen. **Die Platzzahl ist begrenzt. Anmeldung und Einzahlung der Kursgebühr bis 03. Mai 2019 sichert Deinen Platz.** IBAN: CH080900000900597278

Kurskosten gesamt: 200.- Fr.

Die Blöcke können wie folgt auch einzeln besucht werden:

Freitag, 17. Mai, 19.00-22.00 (45.- Fr.)

Samstag, 18. Mai, 10.00-13.00 (45.- Fr.)

*Samstag, 18. Mai, Ritual in der Natur, 16.00-22.00 (60.- Fr.)

Sonntag, 19. Mai, 10.00-12.30 und 14.00-16.00 (70.- Fr.)

Übernachtung im Haus Shima:

Mehrbettzimmer mit Frühstücksbuffet (70.- Fr.)

Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet (75.- Fr.)

Einzelzimmer mit Frühstücksbuffet (105.- Fr.)

Zusätzlich für Mittagessen (20.- Fr.), Abendessen (25.- Fr.)

**Am Samstag u. Sonntag wird von Angelika Thürlemann
vor dem Frühstück spielerisches Yoga angeboten.**

***Am Samstagnachmittag gehen wir in die Natur und lassen
uns inspirieren - Tanz, Feuer, Stille, Werden und Vergehen.**