

OPEN WAVES

FREITAGS 19.15h

5RHYTHMEN®



BASEL

mit **MARGARITA LANTHEMANN**

*“Dancing 5Rhythms is to loose yourself
and find yourself – all at the same time”*

Die 5Rhythmen WAVE ist eine getanzte Welle durch die fünf Ur-Qualitäten unserer Energie. Erdendes Flowing wechselt in feurig kraftvolles Staccato, steigert sich zum befreienden Chaos, wechselt in luftiges Lyrical und endet in den achtsamen tiefen Stillness-Tänzen. Folgen wir dieser Welle so werden auch unsere Empfindungen und Erlebnisse bewegt und gereinigt. Sanft, wild und besinnlich finden wir tanzend in die Lebendigkeit und Ganzheit unserer Selbst zurück. Diese Abende sind eine Einladung, die WAVE gemeinsam zu praktizieren und sind daher mit sanfter Inspiration aber ohne Unterricht.

Dich erwartet ein schön gestalteter Raum, eine Welle zum Einwärmen, und nach einer kurzen Begrüssung geht es weiter mit einem Bodyflow und eine weiteren Welle, die wir gemeinsam in Stille beenden.

Wir tanzen barfuss, bringe bitte tanzgeeignete Kleidung, Trinkflasche und Trockentuch mit.
Bei Fragen, rufe mich gern an. T.+41(0)79 6852553

Eintritt 28 Sfr, an der Abendkasse zu zahlen
Ort: Eulerhof, Grosser Saal EG, Eulerstr.55, Basel,
Zeit: 19.15 - 21.25h



MARGARITA LANTHEMANN

von Gabrielle Roth ausgebildete & autorisierte 5Rhythmen Lehrin
Niveau Waves und Heartbeat, Mitglied 5R Teacher Association USA

