

# Eutiner 5Rhythmen® Tanztag



## “Awakening the dancer”

Die „äußerliche“ Bewegung des Tanzes bringt auch immer eine „innere“ Bewegung mit sich. Wir bewegen uns, Tanzen unseren eigenen Tanz und kommen dadurch unserer angeborenen Kraft und Präsenz wieder ein Stück weit näher.

Die 5Rhythmen® sind eine Praxis des freien Tanzes und Bewegungsmeditation zugleich. Die fließenden Bewegungen gehen in klare kurze Bewegungen über, um dann im Chaos in der Bewegung loszulassen. Befreit und leicht landen wir im Lyrical, um dann in der Ruhe zu reflektieren und integrieren. Diese Abfolge der Bewegungsqualitäten nennt man eine Wave. Sie ist Meditation, Metapher und Medizin zugleich.

Auf Basis des Flowings, dem ersten der 5 Rhythmen, folgen wir an diesem Tanztag diesen Wirkungen und tanzen uns tiefer in unseren ureigenen Tanz hinein. Das Prinzip der fließenden Bewegung im Flowing unterstützt uns dabei, all das was unbeweglich scheint und sich nicht lösen kann, durch die fließende Form in Bewegung bringen.

Der Schwerpunkt liegt auf dem eigenen Erleben und spüren. Hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, keine vorgegebenen Schritte oder Choreographien. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der eigene Ausdruck bestimmt den Tanz.

Ort: **Vielklang Eutin**, Janusstraße 2B, 23701 Eutin



**Rainer Brass**

**5Rhythmen-Lehrer**



Datum: **Samstag, den 23.11.2024**

Zeit: 10:00 bis 17:00 Uhr

Kostenbeitrag: 50;--€

Organisation: Hanna Schmüser

Anmeldung bei Hanna 0170 5249493, [haschmus@web.de](mailto:haschmus@web.de) oder Rainer 0163 7890275, [5rrainer@web.de](mailto:5rrainer@web.de)