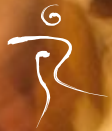


5 RHYTHMS®

nach Gabrielle Roth



Open Wave 5Rhythmen in Potsdam

mit Marika Heinemann

5Rhythmen

ist eine Tanz- und Bewegungspraxis, die von Gabrielle Roth in den 60er Jahren in den USA entwickelt wurde. Sie basieren auf 5 elementaren Rhythmen des Lebens: Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness. Wenn wir uns durch die 5 Rhythmen bewegen, kreieren wir eine Welle von Energie und entfesseln eine dynamische Kraft, die in jedem von uns lebendig ist.

Du bist eingeladen, deinen Körper mit dem „Geist des Anfängers“ zu erfahren, deine Bewegungen und Tänze neugierig zu erforschen und dir und anderen Tänzern in Bewegung zu begegnen. Der „Anfängergeist“ ist frei von Vorstellungen und Erwartungen, Urteilen und Vorurteilen gegenüber unserem Körper und seinem Bedürfnis zu atmen und sich zu bewegen. So kann unser Tanz authentisch, einzigartig und intim werden.

Wir werden verschiedene Wege entdecken, unsere Körper durch die 5 unterschiedlichen Rhythmen im Raum zu bewegen. Dabei erleben wir unsere Körper fließend, fokussiert, ekstatisch, verspielt, leer und in unzähligen anderen Zuständen. Geeignet für Einsteiger wie auch für „alte 5Rhythmen-Hasen“ jeden Alters und Konstitution.



Marika Heinemann ist seit 2008 von Gabrielle Roth ausgebildete und autorisierte 5Rhythmenlehrerin und unterrichtet in Berlin und über die Grenzen hinaus.

Wann: jeden 2. Freitag im Monat | **Zeit:** 19:30–22:00 Uhr | **Kosten:** 15,- Euro

Ort: Fabrik Potsdam, Studio 2, Schiffbauergasse 10, 14467 Potsdam | www.fabrikpotsdam.de

Info: www.5rhythms-mahe.de | **Anmeldung:** Tel: 0331 2800312 oder Fax 0331 240924