

DIE 5RHYTHMEN® IN KIEL UND BOKEL MIT BETTINA LEUCKERT: OFFENE WAVES UND TAGESWORKSHOPS 2012

TAGESWORKSHOPS - ENTDECKUNGSREISEN!

Diese Seminare bieten die Möglichkeit, intensiv in die spezifischen Qualitäten der fünf Rhythmen einzutauchen: An jedem Tag liegt der Schwerpunkt auf einem Rhythmus.

Flowing: Kraftquellen erschließen...

21. April 2012 in Kiel

Den Füßen folgend in Fluss kommen, Bodenkontakt und Präsenz. Hier geht es um die erdige, empfangende, weibliche Kraft und darum, wach zu werden für die, dem Körper innewohnende Intelligenz: sich spüren und die Botschaften des Körpers wahr und für voll nehmen.

Staccato: Fokus – was liegt mir am Herzen?

19. Mai 2012 in Bokel

Innere Ausrichtung, gezielte Bewegungen, klare Konturen: Hier gibt es Gelegenheit, die feurige, nach außen gerichtete, männliche Energie zu erforschen. Wie können wir mit der Kraft des Herzens nach Außen treten, kommunizieren und für das eintreten was wir lieben?

Chaos: Das kreative Durcheinander!

25. August 2012 in Bokel

Das Chaos begrüßen – wie ist das möglich? Dieser Rhythmus ist verbunden mit dem Element des Wassers. Er lehrt die Fähigkeit des Lösens und Loslassens, die Hingabe und bringt manche Überraschung mit sich: Lösungen, die jenseits von Geplantem und außerhalb eingefahrener Denkmuster liegen.

Lyrical: Vielfalt und Leichtigkeit

29. September 2012 in Bokel

Hier geht es darum, die vielen Facetten zu entdecken, die unser Sein haben kann, wenn wir frei von Anhaftungen sind. Diese luftige Qualität ermöglicht es uns, aus den Tiefen unserer Seele zu schöpfen, mühelos in verschiedene Rollen zu schlüpfen, Verbindung zu spüren und Leichtigkeit zu erleben.

Stillness: Nach Hause kommen ...

27. Oktober 2012 in Bokel

Ausgehend vom Ein und Aus des Atems finden wir den Weg in eine Stille, die lebendig und farbenreich ist: in sich ruhend und in Verbindung mit dem großen Ganzen.

Workshopzeiten: Samstags von 11.00 – 18.30 Uhr (inkl. 1,5 Std. Mittagspause)

Beitrag: 55 € – 75 € nach Selbsteinschätzung; 225 € für alle 5 Workshops

Anmeldung für die Workshops bitte schriftlich möglichst frühzeitig, spätestens bis zwei Tage vorher unter:

Bettina Leuckert, Reichenbergerstr. 109, 10999 Berlin, Tel. 030-37445589, Fax: 030-37445596, Mobil: 015114451132

E-Mail: info@bettina-leuckert.com, www.bettina-leuckert.com

In Bokel gibt es die Möglichkeit in der Mühle zu übernachten. Anfragen hierfür bitte frühzeitig unter: www.muehle17.de

OFFENE WAVES

Diese Waves sind Übungsangebote, bei denen ein Thema oder einzelne Aspekte der Rhythmen beleuchtet werden. Sie eignen sich für ein erstes Kennenlernen, wie auch zum Vertiefen der eigenen Praxis. In der Regel tanzen wir ein bis zwei Mal durch eine Wave. Anmeldung nicht erforderlich!

Freitagabend Wave in Kiel:

**20. April, 18. Mai, 15. Juni, 24. August,
28. September, 26. Oktober 2012**

19.30 – 22.00 Uhr,

Beitrag: 15 €, ermäßigt 13 €

Sonntagmorgen Wave in Bokel:

**22. April, 20. Mai, 26. August,
30. September, 28. Oktober 2012**

von 11.00 – 13.30 Uhr

17. Juni 2012, von 17.00 – 19.30 Uhr

Beitrag 12 € - 15 € nach Selbsteinschätzung

Veranstaltungsorte:

Kiel - Freie Waldorfschule Kiel, im *Zirkusraum*, Hofholzallee / Ecke Rudolf Steiner Weg

Bokel - 24802 Bokel (30 Min. südlich von Kiel) in der Turnhalle, Lindenallee (neben dem Freibad, dieses ist ausgeschildert)

Grundsätzlich gilt: Willkommen sind alle Menschen ab 14 Jahren unabhängig von körperlicher Fitness oder Vorerfahrung. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Wasser zum Trinken. Wir tanzen barfuß oder in Tanzschuhen.

Die 5Rhythmen® von Gabrielle Roth sind eine dynamische Bewegungsmeditation – einfach und doch kraftvoll in ihrer Wirkung

Die einzelnen Rhythmen (Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical, Stillness) sind als unterschiedliche Qualitäten in vielen Lebensprozessen zu finden. Wir erforschen sie durch Bewegung. Unterstützt durch Musik tauchen wir in die unterschiedlichen Energiefelder tiefer ein und durchtanzen sie wie eine Welle (Wave). Dies ist ein Prozess, der sich langsam aufbaut, bis zu einem Höhepunkt steigert und wieder zur Ruhe kommt. Wir lernen keine vorgegebenen Schritte sondern folgen dem Impuls, der im Moment entsteht. So wird das Tanzen zu einer Entdeckungsreise.

Zwischen dem Kopf und den Füßen jedes Menschen liegen Milliarden Meilen unentdeckter Wildniss. Gabrielle Roth



Bettina Leuckert,

(Jg. 69), ist seit 1996 als Dipl.Musikpädagogin tätig, seit 2003 tanzt sie die 5Rhythmen®. 2008 absolvierte sie die Ausbildung zur 5Rhythmen®-Lehrerin mit Gabrielle Roth in New York und Kalifornien. Seitdem gibt sie Kurse und Seminare in Berlin und Norddeutschland.

DIE 5RHYTHMEN® VON GABRIELLE ROTH IN KIEL UND BOKEL

TERMINÜBERSICHT 2012

- 20. 4. Wave in Kiel
- 21. 4. Flowing - Workshop in Kiel
- 22. 4. Wave in Bokel

- 18. 5. Wave in Kiel
- 19. 5. Staccato - Workshop in Bokel
- 20. 5. Wave in Bokel

- 15. 6. Wave in Kiel
- 16. 6. Tanztag in der Natur (Infos auf Anfrage)
- 17. 6. Wave in Bokel: 17.00–19.30 Uhr!

- 24. 8. Wave in Kiel
- 25. 8. Chaos - Workshop in Bokel
- 26. 8. Wave in Bokel

- 28. 9. Wave in Kiel
- 29. 9. Lyrical - Workshop in Bokel
- 30. 9. Wave in Bokel

- 26. 10. Wave in Kiel
- 27. 10. Stillness - Workshop in Bokel
- 28. 10. Wave in Bokel

- 7. -9. 12 Wave und Workshop in Planung