

5RHYTHMS®

Waves & Heartbeat Summer Residential im Herzen Burgenlands
mit Susanna Dobos & Sonja Hellmann



07. - 11. August 2019

Friedrichshof
Zurndorf AT

DATUM

Mittwoch 07. Aug 2019 16 Uhr
(Check-In ab 13 Uhr möglich)
Sonntag 11. Aug 2019 16 Uhr

AUSGLEICH

€ 300.00
* früher Vogel bis 15.06.19
* wenn Ihr zu zweit kommt
€ 350.00
* ab 16.06.19
€ 240.00 pro Person
* Tribal Ticket für Gruppen
(mind. 4 Personen)
Special Discount
* 5R Teachers / Spaceholders
* Dancers Eastern Countries

ANMELDUNG

info@susannadobos.ch

UNTERKUNFT

und Verpflegung
bitte direkt über
das Seminarhotel
buchen.

office@hotel-friedrichshof.com
+43 (0)2147 7000 333

Dieser Workshop zählt
als waves + heartbeat
für das 5Rhythms®
Teacher Training



„Wir alle sind bestrebt, unsere geheiligten Instinkte zu erwecken und zu nähren. Das hat nichts mit Eigennutz zu tun, sondern es ist ein Mittel der Wandlung, für uns und die Welt. Unbewusstheit ist eine Krankheit, die unserem Planeten zusetzt.“ Gabrielle Roth

Indem ich mich heile, heile ich auch die Welt. Wir alle möchten dazugehören, wir alle brauchen Menschen, die Mut machen und als Zeug/Innen für unser Wachstum fungieren. Wir nutzen die 5Rhythmen® Landkarte für unser Bewegungslabor. 'Waves' konzentriert sich auf die Verkörperung der 5 einzelnen Rhythmen flowing/Erde, staccato/Feuer, chaos/Wasser, lyrical/Luft und stillness/Äther. 'Heartbeat' öffnet unser Herz, unsere emotionale Welt und konzentriert sich darauf, wie jeder Rhythmus mit den 5 Primäremotionen Angst, Wut, Trauer, Freude und Mitgefühl zusammenhängt. Der Körper in Bewegung erzählt unsere wahre Geschichte. Wir lernen ganzheitlich zu regulieren. Und als Geschenk spüren wir Freude, Elastizität und das Gefühl, die beste Version von uns zu sein. Gemeinsam erforschen wir wie es sich anfühlt, Teil des Ganzen zu sein. Your vibe attracts your tribe.

Wir werden Zeit haben zum Tanzen, zum Sein. Der Badeteich lädt ein zum Verweilen - Kinderbetreuung wird angeboten. Die Verpflegung ist vegi/vegan.



Sonja verkörpert mit ihrer feinsinnigen, liebevoll-kreativen Art und Weisheit die Magie der 5Rhythmen®. Voller Verrücktheit und tiefer Empfindsamkeit hält sie mit Klarheit und Erfahrung einen Raum, in dem Vertrauen leicht fällt. Künstlerin und Mutter 2er Jungs in Bonn am Rhein, tanzt & malt sie die 5Rhythmen seit 2003, unterrichtet seit 2018 (Waves®) www.sonjahellmann.de



5Rhythmen® Lehrerin seit 2011 waves®, seit 2018 heartbeat®. Susanna ist bekannt für ihre Klarheit und geerdete Präsenz. Sie versteht es, einen Raum voller Tiefe und Achtsamkeit zu kreieren. Ihre Teachings kommen aus dem Herzen. "You can only teach what you have experienced in your body before - magic of the wounded healer." www.susannadobos.ch