

Tanz auf der Schattenseite



**Offener Wochenend Workshop
mit OPEN WAVE am 3. September**

**5 Rhythmen Bewegungsmethode nach Gabrielle Roth
mit Silvija Tomcik Kelly
3. - 5. September 2010 POTTENSTEIN (Nähe Baden/Berndorf)**

Unser Leben ist dauernd in Bewegung, in Wandlung. Im Innen und Außen. In diesem Workshop bewegen wir uns durch die 5 Rhythmen Landkarten und treffen dabei auf die hellen und die dunklen Seiten der einzelnen Rhythmen. Wir wollen Wege für unsere Energien finden, sie erforschen, wenn sie im freien Fuß und/oder im Zustand des Widerstandes sind. In der Verkörperung und im Ausdruck unserer Schattentänze, anerkennen wir den Platz und die

Funktion, die sie in unserem Leben haben. Mit Bewegung, der Muttersprache unseres Körpers, haben wir die Möglichkeit, mehr Licht, Atem, Humor und Liebe an diese für uns alle letztlich unvermeidbaren Plätze zu bringen. Wenn wir auf unseren Schattenseiten sind, können wir unsere Energien umleiten - weg vom vermeiden, verstecken, wegdrücken, verurteilen, sich verlieren, abspalten, ignorieren - und sie in außergewöhnliche, intensive, oder zärtliche Tänze gießen, die wir dann miteinander teilen.

"Da gibt es auch eine Schattenseite der Rhythmen. Der Schatten von Flowing ist die Trägheit. In anderen Worten: wenn du gegen deine natürlichen Rhythmen angehst - und darauf sind wir oft konditioniert - dann bist du dir selbst nicht treu. Wenn du eigentlich ein Flowing Typ bist, wirst du sehr träge werden, sehr schwer. Wenn jemand im Staccato Widerstand leistet, wird er/sie sehr angespannt und rigide werden. Das kann man wirklich sehen. Die Schultern sind verspannt, das Kiefer ist angespannt, die Kniegelenke verschlossen. Man wird rigide und spröde. Wenn ein Chaos Typ den Kontakt zu dieser Energie verliert, wird er/sie sehr verwirrt und zerstreut. Es gibt keine Verbindung mehr, es gibt keine Verwurzelung mehr für all die Aktivität, die da ist. Wenn lyrische Menschen die Verbindung zu ihrer natürlichen Energie verlieren, "spacen" sie aus, sie werden ein bisschen abgehoben, kopflos. Und wenn Stille Typen den Zugang zu ihrem natürlichen energetischen Fluss verlieren, werden sie katatonisch, starr und unlebendig. Sie bewegen sich gar nicht mehr. Vielleicht findet man sie dann den ganzen Tag vor einem Bildschirm oder Fernseher." Freie Übersetzung aus einem Interview mit Gabrielle Roth

Silvija Tomcik Kelly ist im Herzen der 5 Rhythmen zuhause. Sie absolvierte ihr Teacher Training 2001 bei Gabrielle Roth. Seit 2009 unterrichtet sie auch Heartbeat. Silvija hat in den vergangenen Jahren ein großes 5 Rhythmen Netzwerk in Südosteuropa aufgebaut und unterrichtet heute als Gastlehrerin in mehreren europäischen Ländern. Sie schöpft aus ihrem großen kreativen Potential und arbeitet mit Imagination, Ritual und Körperarbeit. Im Gepäck hat sie einen scheinbar unendlichen Fundus unterschiedlichster Musikrichtungen. Durch ihre natürlich-erdige und kraftvoll-losgelöste Art zu Tanzen und ihre leidenschaftliche Körperlichkeit ermutigt sie andere Menschen ihren eigenen, einzigartigen Tanz zu entdecken und die heilende Bewegung im eigenen Körper zu finden.

Freitag Abend ist **offen** für alle und kann auch einzeln besucht werden. Wer am Wochenendworkshop teilnehmen möchte, sollte zumindest einmal die 5 Rhythmen getanzt haben. Achtung: Begrenzte TeilnehmerInnenzahl von 25!

KOSTEN: Freitag Abend: 25,- Euro. Wenn du jemand neuen mitbringst, zahlen beide nur 15,- Euro. Ganzer Workshop (inkl. Freitag): 145,- Euro. Frühbucher mit Anzahlung (25,-) bis 10. August zahlen nur 125,- Euro. Preis für 2 HelferInnen jeweils 90,- Euro.

Kontoverbindungen: TRI-Triestingtaler Zentrum für Gesundheit – Bildung und Beratung
Knr: 335943; Blz. 20245; Verwendungszweck: 5 Rhythmen, Tanz auf der Schattenseite

UNTERKUNFT: Im Matratzenlager nahe dem Seminarort, 10,- Euro/Nacht. Unterkunftsmöglichkeit bei anderen TänzerInnen in der Nähe oder in Pension.

ESSEN: Köstliche, gesunde Mahlzeiten (mittag und abend) im Seminarhaus TRI in Pottenstein - für alle Tage: 34,- Euro

ANREISE: Pottenstein liegt ca. 50 km südlich von Wien, in der Nähe von Berndorf. Ca. 170 km sind es nach Graz und 300 km nach Klagenfurt. Lass uns wissen, wenn du mehr Infos zur Anreise brauchst.
Workshop Sprache ist Englisch, deutsche Übersetzung wird angeboten, wenn nötig.

Information und Buchung: Birgit, birgit@shi-er.at , +43/699/12 644 554 (vorzugsweise per mail!!!)

www.plesritmova.net
www.movimentum.at
www.gabrielleroth.com
www.tri-triestingtal.at