

3 dages workshop i **Hvidbjerg** med Annette Uhlemann

5Rhythms® **HEARTBEAT**

KÆRLIGHEDENS PULS I LYS OG SKYGGE

Pinsen 2016 - d. 14. - 16. maj

lørdag - mandag (Incl. fredag i Vejle)

alle dage kl. 11-18

*Når kroppen er
i fri bevægelse,
kan vi slippe
hjertes byrder*

Gabrielle Roth



3 dages workshop i Hvidbjerg med Annette Uhlemann

5Rhythms® HEARTBEAT

KÆRLIGHEDENS PULS I LYS OG SKYGGE

Pinsen 14.-16. maj 2016, lør-man. (Incl. fre. d. 13. i Vejle) alle dage kl. 11-18

Gabrielles Heartbeatmap er meditativ bevægelse af de fem essens følelser:

Angst, vrede, sorg, glæde og medfølelse

Angst vækker årvågenhed, vrede beskytter integritet, sorg renser og forløser, glæde forbinder os og medfølelse manifesterer ånd. Når følelser kan strømme frit, dynamisk og spontant ligesom blod cirkulerer i kroppen er de ren livsenergi som instinktivt sikrer vores vitalitet og overlevelse. Følelser og emotioner er fysiske manifestationer af energi som forener krop og sind. Om det er det sårede barn, en rasende dæmon eller et gammelt spøgelse lammet af sorg - det handler om energi i bevægelse mere end om indholdet i vores historie.

Kurset inviterer til fordybelse. Kræver min. 9 wavestimer ved en certificeret 5Rytmelærer og villighed til udforskning

Hvidbjerg 14. - 16. maj kl. 11-18 (incl. fred. d. 13.)

Pris: 1800 kr. depositum 800 kr. betalt før 15. april 1500 kr.

"Being passionately at home in our bodies and honest in our emotions makes us desirable and intriguing. Vulnerability is disarming to our jaded sensibilities. We are fascinated by the motions of our own hearts, others will be as well."

Gabrielle Roth

