

# RESOURCE

## 5 RHYTHMS & ITA DANCE WORKSHOP Maja Mühlbauer | [www.Tanz-als-Weg.de](http://www.Tanz-als-Weg.de)



München  
17.-19. Nov. 17



## RESOURCE

### 5 RHYTHMS & ITA DANCE WORKSHOP Maja Mühlbauer [www.Tanz-als-Weg.de](http://www.Tanz-als-Weg.de)



München  
17.-19. Nov. 17

In unseren Zeiten des Wandels ist es wichtig jederzeit Zugang zu unseren Ressourcen zu haben und diese zu erweitern und bei Bedarf auch andere daran zu erinnern.

Ich habe über die Jahrzehnte kraftvolle Werkzeuge gesammelt und Techniken praktiziert und verfeinert, die ich gerne weitergeben möchte - kombiniert mit dem Tanz. Diese anwendend sind wir mehr und mehr in der Lage, ob nun hoch-sensitiv, gerade aufgewühlt, offen oder verschlossen, in den Auf- und Abs des Lebens, persönlich oder kollektiv berührt; uns zu schützen, zu stabilisieren, Kraft zu tanken, Loszulassen, eine Aufwärtsspirale anzustoßen und in Liebe zu sein.

Mit Hilfe unserer inneren Beobachtung in Bewegung, im Fühlen, im Denken, seelisch und spirituell erhöhen wir unsere Bewusstheit und bleiben präsent. Wir respektieren, erforschen und erweitern Toleranzfelder, und beachten die Unterschiede von Möglichkeiten, Widerständen und Grenzen sanft und klar. So unterstützen wir uns selbst genauso wie das große Ganze.



Wir befreien den Körper und öffnen unsere Sinne & Gefühlswelten durch die Wellen (Tanz von mehreren Waves, durch die 5Rhythmen in den Energiefeldern von Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness). Elemente u.a. aus der Arbeit mit Emotionen, Trauma, ITA (Integraler Tanzausdruck) ergänzen die Prozesse. Der Workshop hat je nach Gruppe, Intuition und Zeitqualität unterschiedliche Schwerpunkte.

#### Zeiten:

Sa. 11-18 & So. 10-17 Uhr inkl. Pausen |  
offener Vorabend Fr. 19:30-21:30

#### Kosten:

Inkl. Abd. bei voller Überweisung bis 07.11.2017 Euro 170,  
sonst Euro 195 | nur Abend Euro 20 | Helferplatz mögl.

#### Mitbringen:

Etwas für das Mittagsbuffet (Sharing) | Schreibzeug |  
Wasserflasche | evtl. Decke, Kissen | Kleidung in Schichten

#### Voraussetz., Beding.:

Fähigkeit zur Selbstregulation | siehe Web-Impressum  
Frühzeitige Anmeldung erbeten - Danke.

Maja ist zertifizierte 5-Rhythmen-Lehrerin nach und mit Gabrielle Roth und ihrem Sohn Jonathan Horan (USA) mit verschiedenen Spezialisierungen (Emotionen, Trauma); Diplom-Informatikerin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach d. dt. HPG) sowie Integrale Tanz- und Ausdruckstherapeutin (CITA München). Ihre Arbeit bietet sie als Tanztherapeutin (HP Psy) mit viel Liebe und Tiefgang an. Sie lebt mit ihrem Mann naturverbunden zwischen München und Salzburg sowie in der Rhön. Die Mitte, Lebenslust und das Mitgefühl zu stärken, Lachen sowie Frieden und Spiritualität in den Alltag zu integrieren, sind ihr ein großes Anliegen.

Wir freuen uns auf Dich!

#### Anmeldung:

Maja Muehlbauer | [Maja@Tanz-als-Weg.de](mailto:Maja@Tanz-als-Weg.de)  
T: +49(0)89 - 92631899 | M: +49(0)173 - 2890241  
[www.dance-as-path.com](http://www.dance-as-path.com)



WEB  
LINK