

Seid herzlich Willkommen zum Festival der Sinne!

Wir öffnen die Türen die zur Begegnung führen und euch im hier und jetzt ankommen lassen.

### 1. Teil

- Einstimmung, Energiearbeit // Vom Kopf in den Körper
- "warm up" und eigenen Raum erkunden

### 2. Teil ca. 75 Minuten

- 5-Rhythmen Experiment in Anlehnung an Gabrielle Roths "the wave"

„Die 5 Rhythmen nach Gabrielle Roth sind eine Tanz- und Bewegungspraxis, deren Ziel es ist, den inneren Tänzer / die innere Tänzerin hervorzulocken – unabhängig von Erfahrung, Alter oder Fitness. – wenn wir die 5 Rhythmen tanzen, gelangen wir auf eine körperliche, instinktive Ebene. Wir verbinden uns mit unserem Energiepotential und der Quelle unseres kreativen Ausdrucks.“ Gabrielle Roth

ca.30 Minuten Pause mit Kuchen und Getränken zum leiblichen Wohl

### 3. Teil ca. 60 Minuten

- Ausdruckstanz und Improvisation // Einladung tiefer in deinen Körper sowie deine Lebendigkeit zu finden und diese in Bewegungen allein und mit Anderen auszudrücken

"Bewegung birgt die Möglichkeit, uns in das Heim der Seele zu befördern, in die Welt in unserem Inneren, für die wir keinen Namen haben."

Anna Halprin

### 4. Teil ca. 30 Minuten

- Authentischer Ausdruck und achtsame Begegnung // Kontakt und Berührung - "Heilung" durch das Auflegen der Hände im meditativen Herzfeld und das fließen lassen der Energien.

### 5. Teil - Sharing (im Plenum) und Abschlussrunde

Unser Format ist offen für Menschen aller Erfahrungsstufen, mit Lust und Freude an Bewegung.

"Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort. Dort treffen wir uns. " Rumi

Lasst uns das Leben erfahren und genießen, uns bewegen und begegnen - wir freuen uns auf Euch!

Claudia und Basiro

PS: Wir sind beide uA zertifizierte Tanz & Bewegungspädagogen und lieben besonders die Bereiche der Tanzmeditation, Ausdruckstanz, Tanzimprovisation mit und ohne Kontakt.