

Välkommen till

Danshelg med De 5 Rytterna i Malmö

23 – 24 april 2022

Hitta din Power och livsglädje i förändringens tid

Vi börjar **lördag** med en **öppen förmiddag kl. 10 – 13**

Denna kostar 350 kr.

Annars är du med både lördag och söndag, och då kostar båda dagarna 1350 kr.

Tider: Lördag kl. 10 – 17.30 och söndag kl. 9.15 – 15.15

Lokal: Natha Yoga Center, Celciusgatan 29

Vårt fokus denna helg är självklart att uppleva den fria dansen med De 5 Rytterna som bas för utforskande av var och ens fria rörelser som dans.

Men vi kommer också att fokusera på **vad som är viktigt för dig nu**. I dessa tider med så mycket förändring och transformation på så många plan är det av stor betydelse att bli medveten om **”vad jag behöver och hur jag skulle vilja leva mitt liv”**, och kanske en djupare förståelse för vem jag egentligen är och har kommit hit för att vara. Och det handlar inte om att hitta eventuella lösningar här, bara medvetengöra vad jag egentligen känner och vet.

Och detta gör var och en för sig själv, om de vill, på dansgolvet medan vi öppnar våra kroppar för att dansa fritt. Varje rytm aktiverar energin på sitt sätt i våra kroppar, och genom uppmärksamhet kan vi få nya insikter om oss själva.

1. rytmen (Flöde): Vad upplever jag i mig nu, fysiskt, känslomässigt, mentalt och spirituellt.
2. rytmen (Stackato): Vad behöver jag uttrycka, göra, ta kontakt med, skapa möjlighet för samskapande med - - -.
3. rytmen (Kaos). Att förena motsatser i mig så jag hittar enheten, ”The Unified Consciousness” i mig.

4.rytmen (Lyrisk). Att dansa i denna nya energin så hela kroppen och hela mitt system får den.

5. rytmen (Stillhet). Att vara med och förkroppsliga det som är nu.

Vi har tillgång till kök, ingen micro finns.

Endast vegetarisk mat är tillåten i lokalen.

I närheten finns Café Grannen som serverar brunch fram till kl 14.

Det finns även falafel i närheten.

Lokal organisatör: Åsa Mårtensson Martenssonasa@hotmail.com 0701-426886

Anmälan: antingen till Åsa eller till mig - senast fredag 20 april.

Varmt välkommen!