

BODY CONNECTION: Food, Body & Dance

A 5Rhythms workshop.



I dansen utforskar vi vår relation till kroppen. Vi kan tydligt se hur vi förkroppsligar våra erfarenheter, mönster och känslor.

Vi får möjlighet att upptäcka vår relation med mat och hur det kan ha tjänat oss att hantera smärtsamma och svåra känslor.

Tillsammans, men själva, dansar vi vår kropp, rör våra erfarenheter och förkroppsligar våra känslor. Vi kan börja upptäcka hur vi vet, vad vi behöver och känner.

Berit Hague är en certifierad 5Rhythmslärare och coach, hon inspirerar och guidar med sitt lyriska sätt. Louise Hall är en psykolog och 5Rhythms SpaceHolder som skapar ett tryggt space.

In the dance we get to explore our connection and disconnection to our body. We can see clearly how we embody our experiences, patterns and emotions.

We are able to discover our relationship with food and how it may have served us to deal with painful and difficult emotions.

Together, yet by ourselves, we will dance our body, move our experiences and embody our emotions. We can start discovering how we know, what we need and feel.

Berit Hague is a certified 5Rhythms teacher and coach, she inspires and guides with her lyrical ways. Louise Hall is a psychologist and 5Rhythms SpaceHolder that creates a safe space.

Location/Plats: Yoganu, Nacka, Stockholm
Finntorpsvägen 5A, Finntorp Centrum, 131 46, NACKA
<http://www.yoganu.nu/>

Time/tid:
Sat/lör: 11.00-18.00
Sun/sön: 10.00 - 17.00

Pris: 1750kr.

Registration/anmälning:
berit.hague@livsdansen.se eller 5rytmermedlouise@gmail.com, 500 kr
anmälningsavgift.

Detta är inte en terapigrupp och de som delat har ansvaret för sitt mående under och efter workshopen. Om du har pågående psykoterapeutisk kontakt, meddela oss detta.

Med dansande fötter,
With gratitude,

Berit & Louise