

# Conscious Salsa®

5 Rhythmen Conscious Movement  
Practice mit Salsa



Ein Paartanz zur Unterstützung  
der Inneren Frau & des Inneren  
Mannes

**Workshop 13.-15. April 2012**  
mit **Sangeet Portalski**  
(5 Rhythmen Lehrer)  
& **Myanna S. Stolper**

"Jeder - unabhängig von Alter,  
Tanz- und Bewegungserfahrung,  
besonders Menschen  
die das Gefühl haben oder denken,  
sie werden Salsa nie lernen, -  
sind sehr willkommen an diesem Prozess  
teilzunehmen"



Salsa - Paartanz als Weg oder Mittel bietet die  
Möglichkeit, sich bewusster zu erfahren. In  
diesem Zusammenhang stellt es ein neues  
Konzept dar, das in seiner Anwendung als sehr  
kraftvoll und trotzdem auf eine spielerische Art  
und Weise erfahren werden kann.

## Seminarleitung:

**Sangeet** Portalski arbeitet seit 25 Jahren als  
lizenzierter Körpertherapeut und DJ in  
bekannten Clubs in Deutschland und der  
Schweiz. Seit langen Jahren tanzt er Salsa und  
lernte in dieser Zeit von zahlreichen Lehrern  
aus ganz Südamerika. Mit „Conscious Salsa“ hat  
er seine eigene Verbindung aus Salsa, Körper-  
und Energiearbeit entwickelt, die er seit 10  
Jahren in Workshops unterrichtet.  
Ebenso lange ist er bereits von Gabrielle Roth  
autorisierter 5 Rhythmen-Lehrer.

[www.wavesofbeing.com](http://www.wavesofbeing.com)

**Myanna** Sandra Stolper tanzt über 25 Jahren  
begeistert Salsa. Bodyworkerin & HP Psycho.

**Seminarzeiten:** Fr. 19 Uhr bis So. 15 Uhr  
**Seminargebühr:** 170,-€ p. P/150,- € als  
Paare p. P. (bei Überweisung 1  
Monat vorher)  
190 €/ 170 €

**Kosten für Übernachtung & Verpflegung:**  
80 € (vegetarisch) p. P.

**Kontakt & Anmeldung**  
Myanna Sandra Stolper  
Tel. 0170-4707900  
[myanna@gmx.de](mailto:myanna@gmx.de)

**Seminarort:** (Nähe Ulm)  
Gabi Bremicker  
Weißenhorner Str. 30  
89335 Ichenhausen

Tel. 08223-967925  
Bilder Eindrücke Kurs & Seminarhaus  
[www.beruehrende-momente.de](http://www.beruehrende-momente.de)



Wir können Salsa dafür verwenden, um unser Feingefühl wiederzuentdecken - zu uns und zu anderen.

es nicht anbietet, hat sie wahrscheinlich einen guten Grund. Und alles, was der Mann tun kann, ist Raum geben, respektvoll und geduldig zu sein und zu warten.

## „Conscious Salsa“

„...Ihr seid wirklich in Beziehung miteinander, wenn Vertrauen und Einverständnis da ist. Der Mann führt, doch weder zieht er die Frau noch schiebt er sie. Er bietet ein Gefühl an, die Frau spürt es und geht mit ihm. Ihr seid in Harmonie und bewegt Euch im Rhythmus des anderen, einfach dem Gefühl folgend.“



Der Mann bietet der Frau eine Einladung an: er sagt mit seinem Körper und seiner Energie: „Ich gebe Dir einen sicheren Platz und einen sicheren Rahmen, in dem Du fliegen kannst, wenn Du willst, ich verspreche Dir, ich bin da und unterstütze Dich.“



Salsa (heißt Soße auf Spanisch) hat viele Wurzeln, u.a. Flamenco, kubanische, kolumbianische, peruanisch-indianische Einflüsse, afrikanische Folklore und Traditionen.

Zuerst müssen wir unsere eigene Beziehung zu unserem/er Inneren Mann / Inneren Frau entwickeln, andernfalls ist es nicht möglich, sich mit jemand anders mit Klarheit und Ehrlichkeit in Beziehung zu setzen oder die Rollen zu erproben, die uns Salsa präsentiert.

Der Mann führt, aber die Frau entscheidet über die Distanz zwischen beiden! Sie erlaubt dem Mann näher zu kommen, oder nicht. und wenn sie

