



Sangeet stammt ursprünglich aus England. Seit mehr als 25 Jahren ist er lizenzierter Körpertherapeut und Masseur und über 20 Jahre war er als DJ in bekannten Clubs in Deutschland und der Schweiz tätig.

Seit 20 Jahren tanzt er selbst 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.

Seit über 15 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit den 5 Rhythmen: 10 Jahre ist er bereits von Gabrielle Roth autorisierter 5 Rhythmen- und seit Januar 2010 auch Heartbeat-Lehrer (2. Level).

In den letzten 5 Jahren studierte er mit Krishnananda und Amana Trobe Trauma-Heilung. Eine Arbeit, die sich mit Schock, Scham und Verletzungen aus der Kindheit befasst.

In den Heartbeat-Workshops arbeiten wir mit den Gefühlen und Emotionen durch Tanz, Bewegung und Ausdruck. Sie sind für Leute, die mindestens an einem 5 Rhythmen-Waves-Workshop eines autorisierten 5 Rhythmen-Lehrers teilgenommen haben.

www.wavesofbeing.com



death gives life

Der Kreislauf von Leben und Sterben

Heartbeat-Workshop mit Sangeet



death gives life

Der Kreislauf von Leben und Sterben

Heartbeat-Workshop mit Sangeet

Diese Jahreszeit unterstützt uns in unserem **Prozess des inneren Loslassens** von dem Ballast, den wir unnötigerweise mit uns herum tragen.

Bereits die alten heidnischen Religionen ehrten das Winter-Ende und den **Beginn des Frühlings** als eine kraftvolle und rituelle Zeit.

Es ist eine Zeit des Sterbens, in der wir **Platz schaffen für Neues** und eine Wiedergeburt. Wir wagen uns vor in die dunklen Gewölbe unseres Inneren und machen dort **Frühjahrsputz**: wir öffnen alle Fenster und verscheuchen sämtliche Gespenster und Schattenwesen.

Die Landkarte der 5Rhythmen® **weist uns den Weg** zu diesen schlummernden Aspekten unseres Selbst. Wir lernen, uns mit ihnen anzufreunden und sie erneut in unser Leben zu integrieren. Das erweckt in uns ein **Potenzial, von dem wir zuvor nur zu träumen wagten**. Unser Leben erfährt Tiefe und wir finden wieder zu uns selbst.

Einfache Rituale und eine geführte Schwitzhütte unterstützen diesen reinigenden Prozess.

„Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe, blüht jede Weisheit auch und jede Tugend zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne, um sich in Tapferkeit und ohne Trauern in andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“ Hermann Hesse