

Oft entdecken wir in und durch diese Tanz- und Bewegungsarbeit eine kraftvolle, heilende Erfahrung – und in kleinen Schritten und mit regelmäßiger Praxis können wir womöglich lernen, unser tägliches Leben neu zu gestalten und auf heilsame, ausgeglichene und harmonische Art zu leben.

In diesem Heartbeat-Workshop geht es darum, Plätze IN uns selbst zu finden, die pulsierend in Selbstliebe und Akzeptanz eine Grundlage bilden, unsere Einheit wieder zu entdecken.

5 Rhythmen-Heartbeat-Workshop mit Sangeet

Mithilfe der zweiten Ebene der 5-Rhythmen-Arbeit, dem „Heartbeat“-Level, kreieren wir einen geschützten Raum, in dem wir eingeladen und unterstützt sind – jeder in seinem eigenen Tempo – Schattenseiten und sogar die Bereiche in uns, die ganz versteckt sind, (wieder) zu entdecken, zu fühlen, zu tanzen und auszudrücken: um zurückzukehren an den Platz unseres inneren Gleichgewichts, unserer Ganzheit.

Unsere Reise „A taste of freedom“ beginnt sanft: behutsam bekommen wir ein Gefühl dafür, was JETZT in diesem Moment IST, und kommen dadurch zurück zu einer tiefen, liebevollen Verbindung zu unserem Körper und der Erde, von der wir ja ein Teil sind. Dann bringen wir unsere Aufmerksamkeit zu unserem inneren Feuer: wir lernen, unsere ureigene Kraft wieder zu erwecken, in dieser Kraft (zu uns) zu stehen und uns daran zu freuen! Und dann beginnen wir uns der Jahre mit unnützem Gepäck bewußt zu werden, welche uns vielleicht isoliert und taub gemacht haben, und in denen wir unmöglich unsere Herzen fühlen konnten: Das alles schütteln wir ab und können dann die Türen zu unserer eigenen Kreativität öffnen, dankbar dafür, zu fühlen und lebendig zu sein.

Und endlich kommen wir an DEN Ort in uns, an dem wir Frieden schließen können mit uns selbst, tief berührt finden wir einen nährenden Raum in uns wieder, der jetzt vielleicht ganz einfach nur mit Staunen gefüllt ist...

A taste of freedom





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.

Heartbeat-Workshops sind für die Menschen, die mindestens schon an einem 5 Rhythmen-Waves-Workshops eines autorisierten 5 Rhythmen-Lehrers teilgenommen haben.

Taste of Freedom



Heartbeat-Workshop mit Sangeet

(5 Rhythmen® – 2. Level)