

# ROOTS & WINGS

TAGESWORKSHOP  
MIT

NAISSAN SCHNEIDER &  
SILKE AMRITHA SCHREINER

AM 18. MAI 25  
IN BREMEN

 5RHYTHMS®



# ROOTS & WINGS

„Wurzeln & Flügel“ - hast du Lust, einen ganzen Tag lang in die Verkörperung der 5Rhythmen® einzutauchen?

„**FLOWING**“ - Füße, Erde, Wurzelkraft - Körper.

„**STACCATO**“ - Becken, Kraft, Lebendigkeit - Herz.

„**CHAOS**“ - Wirbelsäule, Beweglichkeit, Hingabe.

„**LYRICAL**“ - Hände, Leichtigkeit, Flügel - Freude.

„**STILLNESS**“ - Atem, Tiefe, Weite - Verbundenheit.

Die Praxis der 5Rhythmen® dient uns dabei als Landkarte, mit Übungen alleine, zu zweit und in der Gruppe - und viel freiem Tanz!

Komm so wie du bist, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung.

## Naissan Schneider

5Rhythms® Certified Teacher (Münster)  
Mitglied 5Rhythms® Teacher Association

*„5Rhythmen Tanzen ist für mich wie eine Zauberkraftsuppe aus Sternenstaub und Götterfunken. Ihre Medizin: Das Leben ist schön!“*



Wann: Sonntag 18. Mai 25 | 11 bis 18 Uhr

Wo: Tanzboden Grundstr. 3 | 28203 Bremen

Wieviel: 108,- bis 132,- Euro (Selbsteinschätzung)

Anmeldung: Silke Amritha Schreiner

info@comedanceandbe.com

www.comedanceandbe.com

0421 - 514 242 65

0171 - 167 34 67



Der Waves Workshop zählt mit 6 Stunden für das 5Rhythmen® Teacher Training.

## Silke Amritha Schreiner

5Rhythms® Certified Teacher (Bremen)  
Mitglied 5Rhythms® Teacher Association  
Tanz- & Bewegungstherapeutin

*„5Rhythmen Tanzen bedeutet für mich Lebendigkeit, Befreiung und Hingabe. Wenn ich tanze, dann bin ich ganz da und eine tiefe Freude wacht in mir auf.“*

