

**Information und Anmeldung:**

Andrea Brecht  
Gronauer Weg 8  
61184 Karben

Telefon 06039 - 44032

andrea.brecht@5rhythmen-tanz.com  
www.5rhythmen-tanz.com

**Gabrielle Roth's 5 Rhythmen™**

mit Andrea Brecht  
5 Rhythmen™ Lehrerin

Die 5 Rhythmen sind eine einfache und doch tiefgehende Tanz- und Bewegungspraxis, die jeder – unabhängig von Tanzerfahrung, Alter oder Fitness - ausüben kann.

Wir folgen dabei keinen vorgegebenen Schritten, sondern bewegen uns frei durch 5 spezifische rhythmische Bewegungsmuster, durch Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness.

Indem wir mit Achtsamkeit wahrnehmen, was ist und uns mit dieser Energie bewegen, entdecken wir unseren ganz eigenen, authentischen Tanz.

Dadurch erfassen wir uns nicht nur mit unserem Verstand, sondern schließen eine körperliche Ebene ein, die uns mit unserer Intuition und Vitalität verbindet.

Gleichzeitig tritt unser „Denken“ etwas in den Hintergrund und wir kommen geistig und körperlich zu entspannter Ruhe.

**Flowing:** Wir bewegen uns kontinuierlich weiter und bringen unsere Energie in Fluss.

**Staccato:** Wir bewegen uns zum Beat der Musik in Formen, direkt, zielgerichtet, aktiv, präzise. Wir drücken uns aus.

**Chaos:** Wir lassen unseren Körper in der Bewegung los. Unser „On-Knopf“ ist gedrückt, wir sind mit unserer ganzen Lebendigkeit präsent.

**Lyrical:** Wenn wir loszulassen und uns von körperlichen, emotionalen und geistigen Blockaden befreien, werden wir leichter. Wir bewegen uns mühelos.

**Stillness:** Wir bewegen uns langsam, begleitet von einem starken Gefühl der Selbstwahrnehmung und Verbundenheit zu uns, zu anderen und zu einem größeren Ganzen. Es gibt nichts mehr zu tun, außer zu sein.

**Der „Waves“- Level:**

Wir lernen die spezifischen Bewegungsmuster der 5 Rhythmen kennen.

**Der „Heartbeat“- Level:**

Wir erforschen, was unser Körper über unser Herz weiß und tanzen mit der Energie unserer Gefühle durch die 5 Rhythmen.





**Ich tanze die 5 Rhythmen seit 1991 international bei verschiedenen 5 Rhythmen Lehrern/innen und bin von Gabrielle Roth in den USA ausgebildete und autorisierte 5 Rhythmen Lehrerin auf dem „Waves“- und „Heartbeat“- Level.**

Ursprünglich ausgebildet bei James Saunders (Ballett/Modern Dance/Choreografie) und fasziniert von der Beziehung Bewegung/Psychologie, studierte ich Diplom-Pädagogik und bildete mich in Ausdruckstanz und Tanztherapie fort. Seit 2006 bin ich vom Deutschen Verband für Coaching und Training zertifizierte Trainerin.

Als ich die 5 Rhythmen kennenlernte, spürte ich auf meinem Weg angekommen zu sein, einem Weg, der mich durch Bewegung mit mir Selbst verbindet, der mir Zugang zu meiner Intuition, anderen Dimensionen meines Seins und meiner Lebenskraft eröffnet. In meinem Unterricht verbindet sich meine Liebe zu dieser Praxis mit meiner Freude, sie mit Klarheit, Humor und Leichtigkeit weiterzugeben. Ich unterrichte seit 25 Jahren Erwachsene, Kinder, Teenager, Senioren und psychisch Kranke in Tanz und Bewegung und bin Mutter von 2 Kindern.

Ich biete fortlaufende 5 Rhythmen Kurse, Workshops, Übungsabende („Sweat Your Prayers“) und Jahresgruppen in Frankfurt/Main, sowie 5Rhythmen Workshops in Deutschland und der ganzen Welt an.

Ich vermittele die 5 Rhythmen auf Anfrage auch an spezifische Gruppen (z. B. Theatergruppen, im Rahmen von Kongressen) oder individuell auf den Menschen abgestimmt in Einzelstunden. In meinen Körperkommunikationstrainings gebe ich meine Erfahrungen im Bereich Körpersprache, Ausdruck und Kommunikation an Führungskräfte in Unternehmen weiter.

Energie bewegt sich in Wellen.  
Wellen bewegen sich in Mustern.  
Ein Mensch ist genau das;  
Energie, Wellen, Muster, Rhythmen.  
Nicht mehr.  
Nicht weniger.  
Ein Tanz.

Gabrielle Roth