



used with permission

Einladung zum
5Rhythmen® Abend
am **20. Januar 2024**
Pfarreizentrum St. Michael, Wabern

Die 5Rhythmen® sind eine dynamische Bewegungsmeditation nach Gabrielle Roth und werden weltweit praktiziert. Bewegung bringt uns in den Körper und lädt uns ein ganz im Moment zu sein, authentisch und lebendig.

In diesem Mini-Workshop werden wir die Rhythmen
in uns selbst und in der Partnerschaft
erforschen. Wir werden dies in der Bewegung
und durch aktives Teilen und Zuhören tun.

Keine Vorkenntnisse nötig.
Es wird barfuss oder in leichten Tanzschuhen getanzt.

Leitung: Miriam Spichiger and Michael Sjøholm, zertifizierte 5Rhythmen-Lehrende

Ort:	Pfarreizentrum St. Michael, Gossetstr. 8, 3084 Wabern Tram 9 bis Gurtenbahn-Haltstelle + 3 Min. zu Fuss
Zeit:	
18.00 – 19.00	Türöffnung mit Möglichkeit für mitgebrachtes Picknick
19.00 – 19.20	Ankunft für Workshop
19.30 – 21.00	5 Rhythmen Mini-Workshop
21.00 – 22.30	Gemütliches Apéro
Mitbringen :	Etwas zum Knabbern (Süßes oder Salziges) für den Apéro
Eintritt :	Kollekte
Information :	Claire Godel (079 554 17 39), cl@godelfamily.ch Helene Hoechli (079 312 07 34) (Anmeldung ist nicht erforderlich)