

Tanze, finde deinen Ausdruck und lebe bewegt weiter!



Atmo Lars Lindvall

Die 5Rhythmen® Movement Meditation Practice ist seit 20 Jahren meine spirituelle Praxis. Einfachheit mit anderen Menschen zu teilen ist einer der Beweggründe, weshalb ich die 5Rhythmen® praktiziere und als Lehrer weitergebe.

In meiner 30-jährigen Laufbahn als Musiker habe ich bei einer Vielzahl von Celebrations, Meditation und Tanzevents mitgewirkt. "Sacred Celebration" Musik ist meine Herzensangelegenheit und Leidenschaft.

Ich arbeite als Musiker, Musikpädagoge & autorisierter 5Rhythmenlehrer® und biete in **Basel, Luzern, Bern, Chur, Freiburg (D) sowie in Karlsruhe** regelmäßig 5Rhythmen® Events an.

Aus- und Weiterbildungen in Atemtherapie, Massage, Tantra, Dorntherapie, Totem-Pole Process, Heartbeat-Training u.a.

Hinweis

Falls sich in diesem Prospekt kein Einleger mit den aktuellen Terminen befindet, kann man diese jederzeit unter: www.life-expressions.ch einsehen.

Weitere Infos

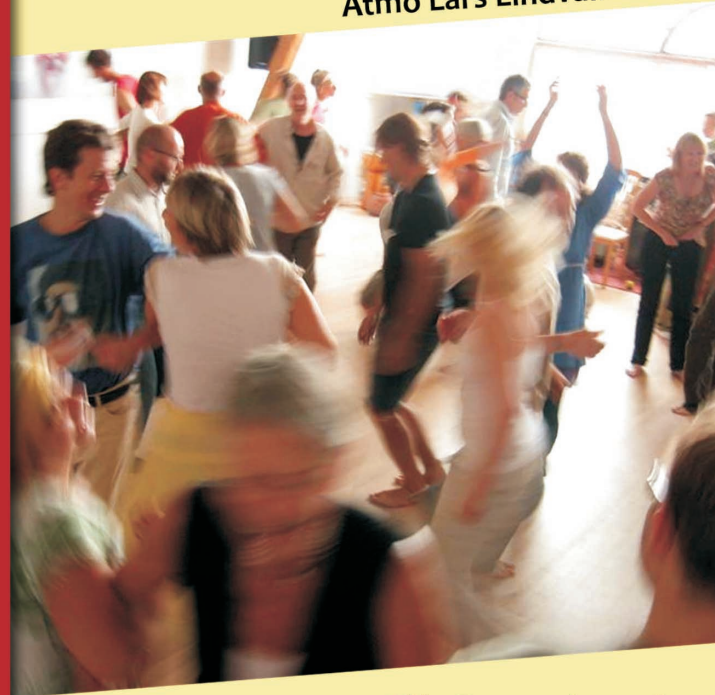
Atmo Lars Lindvall
www.Life-Expressions.ch
www.Atmomusic.com

Tanze, finde deinen Ausdruck und lebe bewegt weiter!

5Rhythms® Movement Meditation



Atmo Lars Lindvall



www.Life-Expressions.ch

Bewegung als Meditation und spirituelle Praxis

Dein Fokus ist in Bewegung zu bleiben und alles zu beobachten was in dir geschieht. Das ist unsere Disziplin. Auch in stillen Momenten. Wir haben immer die Bewegungen unserer Atmung als Inspiration.

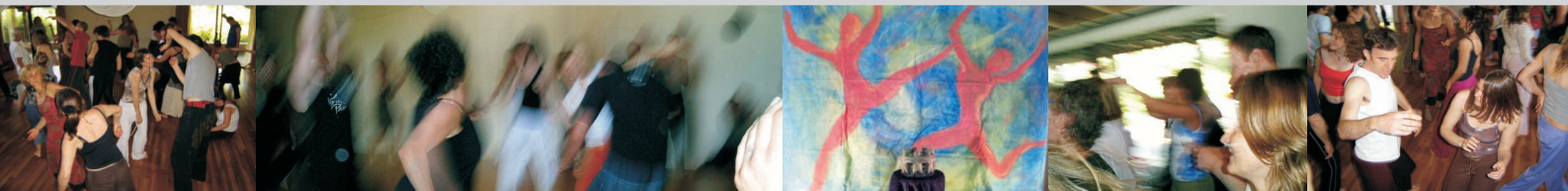
Unser Rahmen ist: ein gemeinsamer Anfang - wir bleiben in Bewegung - ein gemeinsamer Schluss.

Ankommen! Fokus auf deinen Körper - hier und jetzt.
Lass ihn sprechen. *Life-expressions!*

Bring alle Fragen und Gefühle in Bewegung mit Achtsamkeit für dich und die Umgebung.

Du hast die Möglichkeit verborgene Lebendigkeit in dein Leben zu integrieren.

Wir kreieren den energetischen Rahmen gemeinsam, du bist mit deinem Ausdruck Teil des Ganzen. Eine gemeinsame Entdeckungsreise, die uns herausfordert, Kraft gibt und Spass macht.



“put your psyche in motion and it will heal itself” gabrielle roth

Im „*Flowing*“ nehmen wir wahr was ist.

Es geht um unseren Körper.

Im „*Staccatto*“ drücken wir dies aus.

Nun ist unser Herz mitbeteiligt.

Im „*Chaos*“ lassen wir los.

Es geht um unseren Verstand.

In „*Lyrical*“ verbinden sich unser Körper,

unser Herz und unser Verstand miteinander.

In „*Stillness*“ ruhen wir in unserem SEIN.

Nun zeigt sich der Tanz unserer Seele.