

# Wandlung

5Rhythmen®

Meditation in Bewegung



Workshop  
mit Atmo  
Lars Lindvall

Zum 17.ten Mal!  
20. - 22. Dezember 2024 in DAVOS

## Wandlung

Lust am Loslassen.

Müssen ist Zwang, spielerisch sein ist Freude ...  
Ehre was Du bist und lass los was Du dir erkämpft hast.  
Loslassen als ein Spiel mit dem Körper  
und mit Deiner Energie.

Wir müssen gar nichts, es passiert,  
wenn wir bereit und offen für Wandlung sind.  
Einfach!

Mit dem Untertitel "Move & Rest" laden wir Dich ein,  
genau vor Weihnachten, ganz entspannt auf die Tanz-  
reise zu gehen und statt in die Feiertage zu eilen,  
entspannen wir hinein. Loslassen und geniessen.  
Willkommen zur Wandlung!

### "life-expressions" - Lass es aus Dir tanzen

Der Tanz der 5Rhythmen® ist für alle, die etwas Neues über sich erfahren  
wollen - unabhängig von körperlicher Konstitution, Geschlecht oder Alter.  
Der Tanz weckt Deine natürlichen Energien, Deine Lebensfreude.  
Ganz einfach.

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

Es geht um unseren Körper.

Im „**Staccato**“ drücken wir dies aus.

Nun ist unser Herz mitbeteiligt.

Im „**Chaos**“ lassen wir los.

Es geht um unseren Verstand.

In „**Lyrical**“ verbindet sich unser Körper,  
unser Herz und unser Verstand miteinander.

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

Nun zeigt sich der Tanz unserer Seele.

Dieses Wochenende ist als Einstieg oder Weiterführung  
in dieser tiefgehenden, kraftvollen Arbeit gedacht.

### Atmo Lars Lindvall

tanz seit 28 Jahren 5Rhythmen®. In seiner 45-jährigen Laufbahn als  
Musiker hat er an einer Vielzahl von Celebrations, Meditationen und  
Tanzevents mitgewirkt. Er arbeitet als Musiker, Musikpädagoge und ist  
seit 2005 autorisierter 5Rhythmen®-Lehrer.

Atmo Lars Lindvall unterrichtet an den Jazzschulen Basel und Luzern.  
2010 hat er Gabrielle Roths Heartbeat-Training abgeschlossen.  
Er unterrichtet nun neben Waves auch Heartbeat, der sich speziell mit  
der Landkarte unserer Gefühle befasst.

[www.life-expressions.ch](http://www.life-expressions.ch) / [www.atmomusic.com](http://www.atmomusic.com)

### Das Haus Shima

liegt am Rand von Davos, am Eingang des Dischmatal. Es hat einen wunderbaren Tanzraum mit Blick  
über die Bergwiesen, den Dischmabach und die Berge. Die Zimmer sind hell, mit Dusche und Toilette.  
Es hat großzügige und schöne Aufenthaltsräume, Cafeteria, Terrasse uvm...  
Weitere Infos: [www.shima-davos.ch](http://www.shima-davos.ch)



### Weitere Auskünfte, Organisation und Anmeldung

Franziska Knüsel / Voa Pascheus 20 / 7082 Vaz/Obervaz  
IBAN: CH08 0900 0000 9005 9727 8 / Tel. 081.3563753 / [franziska.knuesel@bluewin.ch](mailto:franziska.knuesel@bluewin.ch)  
Teilnehmenden die extern übernachten und/oder nicht vor Ort essen, wird eine zusätzliche Tagespauschale  
berechnet. Mehr dazu von Franziska bei Deiner Anmeldung.  
Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und Trinkflasche.  
Wir tanzen barfuss oder in leichten Tanzschuhen.

**Die Platzzahl ist begrenzt. Anmeldung und Einzahlung der Kursgebühr bis  
06. Dezember 2024 sichert Deinen Platz. Kurskosten gesamt 260.- Fr.**

### Die Blöcke können wie folgt auch einzeln besucht werden:

Freitag, 20. Dez., 19.00-22.00 (60.- Fr.)

Samstag, 21. Dez., 10.00-13.00 (60.- Fr.)

\*Samstag, 21. Dez., Ritual in der Natur, 16.00-22.00 (80.- Fr.)

Sonntag, 22. Dez., 10.00-12.30 und 14.00-16.00 (80.- Fr.)

Übernachtung im Haus Shima:

Mehrbettzimmer mit Frühstücksbuffet (70.- Fr.)

Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet (75.- Fr.)

Einzelzimmer mit Frühstücksbuffet (105.- Fr.)

Zusätzlich für Mittagessen (20.- Fr.), Abendessen (25.- Fr.)

**\*Am Samstagnachmittag gehen wir bei guter Witterung in die Natur und lassen  
uns inspirieren - Tanz, Feuer, Stille, Werden und Vergehen.**