

# Wandlung

5Rhythmen®

Meditation in Bewegung



Workshop  
mit Atmo  
Lars Lindvall

**Zum 13.ten Mal!**

**15. - 17. Oktober 2021 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 den Erinnerungen und Inspirationen der hellen Jahreszeit,  
Frühling und Sommer, nehmen wir die herbstliche Herausforderung als Einladung an, einen Schritt der Dunkelheit entgegen zu gehen. Die Dunkelheit als einen Bestandteil unseres Wesens das wir liebevoll beachten dürfen.  
Die Wandlung liegt im Annehmen.  
Willkommen!

## Atmo Lars Lindvall

tanzt seit 25 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)

## "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.

## Weitere Auskünfte, Organisation und Anmeldung

Franziska Knüsel / Voa Pascheus 20 / 7082 Vaz/Obervaz  
Tel. 081.3563753 / [franziska.knuesel@bluewin.ch](mailto:franziska.knuesel@bluewin.ch)

Mitzubringen sind leichte, bequeme Kleidung und Trinkflasche. Wir tanzen barfuss oder in leichten Tanzschuhen. Die **Platzzahl ist begrenzt. Anmeldung und Einzahlung der Kursgebühr bis 04. Oktober 2021 sichert Deinen Platz.** IBAN: CH0809000000900597278

Kurskosten gesamt: 260.- Fr.

Die Blöcke können wie folgt auch einzeln besucht werden:

Freitag, 15. Oktober, 19.00-22.00 (60.- Fr.)

Samstag, 16. Oktober, 10.00-13.00 (60.- Fr.)

\*Samstag, 16. Oktober, Ritual in der Natur, 16.00-22.00 (80.- Fr.)

Sonntag, 17. Oktober, 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 in die Natur und lassen uns inspirieren - Tanz, Feuer, Stille, Werden und Vergehen.