



## **Gabriëlle Roth - De 5Ritmes®**

De 5Ritmes® zijn door Gabriëlle Roth ontwikkeld. De 5Ritmes zijn een workout en meditatie in één voor iedereen die van dansen houdt. Het is een eenvoudige, maar diepgaande bewegingsvorm, die helend werkt voor lichaam, geest, hart en ziel.

De verschillende ritmes: vloeiend, staccato, chaos, lyrisch en stil vormen samen een golfbeweging (een 'wave'). Ze nodigen je uit om in beweging te komen, te luisteren naar je lichaam en je natuurlijke stroom en expressie te (her)ontdekken. Ieder ritme biedt ruimte en structuur, waarin je zoekt naar je eigen unieke expressie en beweging. Het geeft ontspanning en plezier en het verbindt je met kracht en levenslust.

De ritmes bieden je de mogelijkheid om terug te keren naar je natuurlijke levendigheid, want wat vastzit en niet ademt stagneert, wat beweegt en ademt kan groeien en zich ontplooien. Ze helpen je om vrijheid te vinden in je beweging, je zelfhelende vermogens aan te spreken en je bewustzijn te verhogen. Het is een expressieve, plezierige, meditatieve en transformerende manier om in contact te komen met jouw innerlijke drijfveren.

Op deze laatste vrijdagavond van de maand wordt er muziek gedraaid van de cd's van Gabriëlle Roth & The Mirrors. Soms zijn dit echt 'the waves' (5 ritmes) en soms diverse ritmes en stijlen door elkaar. De bijdrage hiervoor is 5 euro.

Het Zonnelicht wil op deze manier, 1x per maand een dansavond aan bieden, om op een eenvoudige fijne, ongedwongen manier, gezamenlijk te kunnen bewegen/dansen op zowel de 5 als op je eigen ritme 😊

Data: Zat 2 jan – vrij 29 jan – 26 febr – 26 mrt -30 april – 28 mei – 25 juni – 23 juli  
Inloop 19.30 uur. Aanvang 20.00 – ongeveer 21.30 uur. Afloop kopje thee

Neem een flesje water en e.v.t een handdoek mee,  
die je op je matje kan leggen na afloop om op uit te rusten.  
Aanmelden gewenst i.v.m. de maximum aantal deelnemers  
(8 pers i.v.m. de afstand die helaas gehouden moet worden)  
[karin@hetzonnelicht.nl](mailto:karin@hetzonnelicht.nl) 06-10175492