



## Tanz durch Jahr

Sa. 28.12.2024 18:00-20:00

### Lass uns das Jahr mit Freude, Dankbarkeit und Bewegung verabschieden.

Das Jahr 2024 geht zu Ende und wir haben uns durch die Höhen und Tiefen des Lebens bewegt. Manchmal waren wir im Fluss, waren fokussiert, sind freier geworden, haben unsere Einzigartigkeit angenommen und uns erfüllt gefühlt.

Manchmal sind wir nur gestolpert, haben es übertrieben, den Kopf verloren, sind über allem geschwebt und waren wie betäubt.

Kurzum, ... wir haben gelebt.

Jetzt ist es an der Zeit, all das zu feiern und einen würdigen Abschluss zu kreieren. Die guten und schlechten Zeiten zu ehren, die wertvollen Erfahrungen zu sammeln und die Schatten loszulassen.

**Die 5Rhythmen** sind ein einfachen und tiefe Art in den Rhythmen des Lebens zu tanzen. Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical, Stillness - Jeder dieser Rhythmen hat eine eigene Qualität und ist eine Antwort darauf mehr Kreativität zu wecken, in Verbindung zu kommen und Lebendigkeit zu entfesseln.

Sie sind eine Bewegungspraxis mit offener Form, d.h. du folgst deinen Schritten, deinem Ausdruck und deiner Energie. Unterstützt wirst du dabei durch die Rhythmen, die Anleitung und die Musik. Du bist willkommen unabhängig von Alter, Form, Größe, körperlichen Einschränkungen und Erfahrungen. Bist du neugierig geworden auf dich?

Dann herzlich willkommen.

**Ort:** Shadil, Groß-Buchholzer Str. 30, 30655 Hannover

**Frühbucher:** bis 20.12.2024: 18€ **Normalpreis:** 22€

**Jetzt anmelden:** [Muse@ninaaristekiehl.de](mailto:Muse@ninaaristekiehl.de) **Tel.** 0511 - 37022951

**Mehr unter:** [www.NinaAristeaKiehl.de](http://www.NinaAristeaKiehl.de)



**Nina Aristeia Kiehl**, akkreditierte und zertifizierte 5Rhythmen® Lehrerin, Sozialarbeiterin, Künstlerin

Mich interessieren kreative Prozesse, Gemeinschaft und Menschlichkeit. Ich liebe es, Entfaltungsräume zu gestalten und Wege zu begleiten.

Ich freue mich auf Dich.