

Der Tanz der 5 Rhythmen

nach Gabrielle Roth

Andreas Tröndle



Programm
erstes Halbjahr 2012

www.tanzdichganz.ch

Kirche tanzt

Kirche «Offener Sankt Jakob»
am Stauffacherplatz in Zürich

Anmeldung erforderlich ausschliesslich mittels speziellem Anmeldeverfahren unter www.tanzdichganz.ch (keine Warteliste).

Monat 2012	Donnerstag	Sonntag
Januar	12.	
Februar	2./16.	
März	15./22./29.	
April	12./26.	
Mai	3./10.	20.
Juni	7./14.	
Juli	12./19.	

Zeit 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten pro Abend CHF 30.-, Barzahlung vor Ort

Keine Duschgelegenheiten vorhanden.

Sunday-Morning-Prayer-Waves

Tanzend in den Sonntag mit spirituellen Impulsen
Tanzschule Catwalk, beim HB Winterthur

Daten 2012	Leitung
05. Februar	Andreas Tröndle
18. März	Ort Tanzschule Catwalk, Untere Vogelsangstrasse 7 (4. Stock) beim HB Winterthur
01./22. April	Zeiten Sonntags 10.30 – 13.30 Uhr Ohne Voranmeldung!
06. Mai	Kosten CHF 50.- (Ermässigung für Wenigverdienende)
17. Juni	Duschen vorhanden
15. Juli	



Sweat Your Prayers

Offene Mittwochabende in Winterthur

Monat	Freizeitanlage Kanzleistrasse 24	Michaelschule Florenstrasse 11
Dezember 2011	7.B / 14.B / 21.A / 28.A	
Januar 2012	4.G / 11.A / 18.A / 25.L	
Februar 2012	1.A / 8.D / 15.G / 22.L / 29.B	
März 2012	7.B / 14.D / 21.L / 28.A	
April 2012	4.L / 11.A / 25.A	18.A
Mai 2012	2.D / 9.D / (16. fällt aus) / 23.B / 30.B	
Juni 2012	6.A / 13.A / 20.A / 27.B	
Juli 2012	4.A / 11.A / 18.A / 25.L	

Zeiten Mittwochs 19.00 – 21.00 Uhr. Ohne Voranmeldung!

Kosten pro Abend CHF 25.-, 10er-Abo CHF 200.-
Duschgelegenheiten vorhanden.



A

A Andreas Tröndle
www.tanzdichganz.ch



D

D Dagmar Cee
www.dagmarcee.de



L

L Lars Kahlenberg
www.wellentaenzer.ch



B

B Beatrice Fischer
www.ibp-institut.ch



G

G Gabriella Johannis

Workshops 2011

Coming Home

Tagesworkshop mit Live-Musik von Mirjam Helfenberger
Samstag, 10. Dezember 2011, 11 – 18 Uhr, Bern-Ostermundigen

Tanz ins Licht

Adventsworkshop mit Live-Musik von Mirjam Helfenberger,
16. – 18. Dezember 2011, Zentrum der Einheit, Schweibenalp ob Brienz

Zwischen Sprung und Landung, da ist Gott

Sylvester-Benefizwave, 31. Dezember 2011, 21 Uhr – 1. Januar 2012,
2.30 Uhr morgens, Freizeitanlage Winterthur

Workshops erstes Halbjahr 2012

«Ihr seid ein Volk von Königinnen und Königen...»

Neujahrsworkshop mit Live-Musik von Mirjam Helfenberger,
5. – 8. Januar 2012, Kientaler Hof (Berner Oberland), Anmeldung über
www.kientalerhof.ch

Tanzend tausend Tode Sterben

mit Live-Musik von Rainer Griefahn-Spirig, 26. – 29. Januar 2012
Waldhaus Zentrum Lützelflüh, Anmeldung über www.waldhaus.ch

Winterwunderwandel

Tagesworkshop mit Live-Musik von Mirjam Helfenberger
Samstag, 4. Februar 2012, 11 – 18 Uhr, Bern-Ostermundigen

Erdenlied und Feuertanz

Singend und tanzend durch die 4 Naturelemente, mit Andreas Tröndle
und Claude Jaermann, 24. – 25. März 2012, Tanzschule Catwalk,
Winterthur

Wildes Knospen – zartes Blühen

Osterworkshop mit Dagmar Cee & Andreas Tröndle
5. – 9. April 2012, Haus Hollerbühl (Südschwarzwald)

Waves im Maienwind

Tagesworkshop mit Live-Musik von Mirjam Helfenberger
Samstag, 5. Mai 2012, 11–18 Uhr, Bern-Ostermundigen

Im Feuer wilder Gebete

Tanztag in der Elisabethenkirche, Basel
Sonntag, 13. Mai 2012, 11–18 Uhr



Calling the Dancing Spirits

Ein schamanischer Tanzworkshop mit Schwitzhütte und Live-Musik
von Mirjam Helfenberger, 24. – 28. Mai 2012, Kientaler Hof, Berner
Oberland, Anmeldung über www.kientalerhof.ch

Dein Körper – ein Fest

Tanz- und Badeworkshop mit Live-Musik von Rainer und Elina Griefahn-
Spirig), 29. Juni – 1. Juli 2012, Thielle, am Neuenburgersee

Vorschau auf das zweite Halbjahr 2012

Dancing – Healing – Loving

Ferien-Intensivworkshop mit Dagmar Cee & Andreas Tröndle
23. – 29. Juli 2012, Haus Hollerbühl (Südschwarzwald)

Donner, Sturm und Sommerstille

Tanz- und Badeworkshop, im Tanz mit Naturelementen
17. – 19. August 2012, Thielle, am Neuenburgersee

The Sacred Heart

Heartbeat-Workshop mit Live-Musik von Rainer Griefahn-Spirig
30. August – 2. September 2012, Waldhaus Zentrum Lützelflüh
Anmeldung über www.waldhaus.ch

Lieder-lich tanzen

Tanz- und Singworkshop mit Claude Jaermann und Andreas Tröndle,
16. September 2012, 14–21 Uhr, Kirche «Offener St. Jakob», Zürich

Tagesworkshop

Tagesworkshop mit Live-Musik von Mirjam Helfenberger
Samstag, 22. September 2012, 11–18 Uhr, Bern-Ostermundigen

Free Falling

Herbstworkshop mit Dagmar Cee & Andreas Tröndle
18. – 21. Oktober 2012, Haus Hollerbühl (Südschwarzwald)

Tieftanztauchen – Jahresgruppe

Beginn mit dem 1. Modul, mit Live-Musik von Rainer Griefahn-Spirig
7. – 11. November 2012, Zentrum der Einheit, Schweibenalp ob Brienz

Tagesworkshop

Tagesworkshop mit Live-Musik von Mirjam Helfenberger
Samstag, 17. November 2012, 11–18 Uhr, Bern-Ostermundigen

Aus Liebe zu mir...

Mit Live-Musik von Rainer Griefahn-Spirig, 22. – 25. November 2012, Seminarzentrum Chlostisberg/LU (www.chlostisberg.ch)

Tanz ins Licht

Weihnachtsworkshop mit Live Musik Mirjam Helfenberger
20. – 23. Dez. 2012, Zentrum der Einheit, Schweibenalp ob Brienz

Ausführliche Infos und Anmeldung zu den einzelnen Workshops:
www.tanzdichganz.ch

Administration

Franziska Luder, tanzdichganz@bluewin.ch (Tel. 052 203 86 11)

Inhaltliche Informationen zu den Workshops

Andreas Tröndle atroe@bluewin.ch (Tel. 052 654 10 54)

Gestaltung: HerzfeuerDesign, Alexander H. Lanz, CH-3415 Hasle b. Burgdorf, www.herzfeuer.ch
Fotos: Dagmar Cee, Berlin, www.5rhythms-berlin.de

Klangweg des Friedens

Veranstaltungen mit Poesie,
Klängen, Rhythmen, Tönen,
Harmonien, Gesängen, Tanz

Performances in Kirchen
und anderen Räumen, zu
Kongressen, Hochzeiten,
Geburtstagen und Deinem
Ritual

Seminare, Gruppen,
Einzelbegleitung



Rainer & Sonja Elina Griefahn
info@enn-institut.ch
0041 76 214 70 72

www.friedensperle.ch

Neues Jahrestraining

Intensiv-Tieftanztaucherkurs

4 Module, November 2012 – August 2013

Zentrum der Einheit, Schweibenalp ob Brienz

mit Unterstützung durch Live-Musik von Rainer Griefahn-Spirig

Die neue Jahresgruppe für erfahrene und wild entschlossene 5-Rhythmen-Tänzerinnen und -Tänzer. Sie bietet alles, was in vielen Jahren 5-Rhythmen-Lehrens wachsen durfte: Wir tanzen uns mit den 5 Rhythmen durch unsere Grundgefühle und bringen unsere Lebensträume in erfahrbare Bewegung. Spezielle Elemente sind: Einzelarbeit, Kraft- und Heilungsrituale (u.a. Schwitzhütte), Outdoor-Tanz, Videoaufnahmen, unterstützendes Feedback der Gruppe. Die gleichbleibende Gemeinschaft von Tänzerinnen und Tänzern ermöglicht persönliches Wachstum in ungeahnten Tanzformationsprozessen.

Rainer Griefahn-Spirig ermöglicht mit seiner Live-Musik eine intuitive und enorm wirksame Bereicherung des aktuellen Gruppenprozesses.

Voraussetzung

Teilnahme an mindestens drei 5-Rhythmen-Workshops bei autorisierten LehrerInnen.

Daten

- Mittwoch, 7. November – Sonntag, 11. November 2012
- Donnerstag, 21. Februar – Sonntag, 24. Februar 2013
- Mittwoch, 08. Mai – Sonntag, 12. Mai 2013
- Mittwoch, 14. August – Sonntag, 18. August 2013

Kosten

CHF 1'980.– für alle 4 Module (Ermässigung für Geringverdienende auf Anfrage)

Kursort

für alle vier Module: Zentrum der Einheit, Schweibenalp ob Brienz
(www.schweibenalp.ch)

Andreas Tröndle

Nach einer bewegten Zeit als Jugendseelsorger und Sozialpädagoge biete ich seit zehn Jahren die 5 Rhythmen in der Schweiz an. Diese Zeit wurde zur lebendigsten und erfüllendsten in meinem Leben: ein einziges Geschenk, das ich mit Herzblut an jedem Anlass weitergeben möchte.

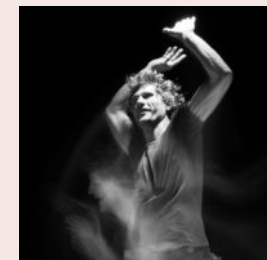




Foto Dagmar Cee

«Wenn nur noch das Tanzen da ist und kein Tänzer mehr zu finden ist, dann ist dieser Zustand das Allerhöchste; das ist Meditation, ein Geschmack von Süsse, von Glückseligkeit, Göttlichkeit, Wahrheit, Ekstase und Freiheit, der Freiheit vom Ego, der Freiheit vom inneren Macher.

Und wenn es kein Ego mehr gibt, keinen Macher und der Tanz weiter geht und weiter und niemand mehr vorhanden ist, dann entsteht eine grosse Fähigkeit zur Wahrnehmung, die dich umgibt, eine grosse Wolke von Licht.»

OSHO