

# The Power of Letting Go

## 5-Rhythmen-Tanztag in Bern-Ostermündigen Samstag, 2. Oktober 2010, 11 - 18 Uhr mit Live-Musik von Mirjam Helfenberger

Eine der dramatischsten Grunderfahrungen unseres körperlichen Daseins ist die Tatsache, dass wir letztlich an nichts Materiellem festhalten können. Wir müssen den Körper in seiner Vergänglichkeit, unsere Pläne und Zukunftsperspektiven genauso gehen lassen wie die Bilder, die wir von uns und anderen machen. Wenn wir bereit sind jeden Moment – sei er noch so beglückend oder auch traurig- als ein vorüberziehendes Geschenk wieder ziehen zu lassen, vertrauen wir dem Leben und seiner tiefen Intelligenz. Sie wird uns an die Orte führen, die genau richtig für uns sind.

In diesem Workshop üben wir uns auf körperlich bewegte Weise in unkontrollierter Hingabe besonders im Rhythmus von Chaos. Die Leichtigkeit und Freiheit, die solche Hingabe ermöglicht, erlauben es dem planenden und kontrollierenden Verstand, sich vertrauensvoll dieser Weisheit des Lebens unterzuordnen.

### Zeit

11 bis 18 Uhr

### Kosten

CHF 120.-

(Nicht-/Geringverdienende siehe Anmeldebedingungen)

### Mitbringen

- Tanzkleidung zum Wechseln (Duschen vorhanden)
- Wasserflasche
- Verpflegung für die Mittagspause
- Decke zum Drauflegen für stille Phasen

### Ort und Anfahrt

Tanzschule Danceorama

Zentweg 26, Ostermündigen

#### Anfahrt mit ÖV:

Ab Hauptbahnhof Bern Bus Nr. 10 (Richtung Ostermündigen) bis Haltestelle Waldeck; oder mit der S-Bahn nach Ostermündigen, von dort 5 Gehminuten. Oder Ortsbus Nr. 44 Bolligen-Gümligen bis Haltestelle Zent. Ab der Bushaltestelle ist der Weg ausgeschildert.

#### Anfahrt mit dem Auto:

Autobahn-Ausfahrt Bern-Wankdorf, dann Richtung Bolligen bzw. BEA-Expo einspuren. Rechts abbiegen in die Bolligenstrasse (Allee), nach ca. 500m links in den Zentweg abbiegen. Gratisparkplätze direkt vor dem Haus und div. öffentliche Parkplätze. Bitte nicht auf den reservierten Plätzen der umliegenden Firmen parken.

### Anmeldung

Bis 21. September 2010 mit dem Online-Anmeldeformular.

