

# 5 rytmer i dans og maleri

5 rytmer i krop og billeder  
5 rytmer i dans og maleri  
5 rytmer i bevægelse og farver



## Sasja Iza Christensen

Uddannet kunstterapeut og rytmikpædagog. Har egen praksis i Psykoterapi og Kreativ Fordybelse. Leder af Vækst-Café Midtjylland, et involverende inspirationsforum.  
[www.siza.dk](http://www.siza.dk)



## Birgitte Rasmussen

Certificeret i Gabrielle Roths 5rytmer®. Har danset de 5 rytmer siden 1997. Bor på Vækstcenteret i Nr. Snede og arbejder som kommunikationskonsulent for FOA Herning.  
[www.dans5rytmer.dk](http://www.dans5rytmer.dk)

### Hvornår:

Lørdag og søndag 9-10 oktober  
Kl. 10–16

### Sted:

Tegne/maleværkstedet  
Vesterbro Kulturhus  
Lyrskovgade 4, 4. sal  
1758 København V

### Pris:

1200 kr. hvis du er tilmeldt/betalt inden 10. september, derefter 1500 kr. inkl. Materialer

### Tilmelding:

Birgitte: [dans5rytmer@gmail.com](mailto:dans5rytmer@gmail.com)  
el. tlf. 26271471 eller  
Sasja: [sasja@siza.dk](mailto:sasja@siza.dk) el tlf. 40542829

Brug en weekend på indre fordybelse igennem dans og kreativitet

Igen her i efteråret vil vi lege med dans og kreativitet:

De 5 rytmer er en fri bevægelsesform, som fører dig gennem 5 universelle livsprincipper, i kroppen, i dine følelser og i din væren i verden. De 5 rytmer giver dig mulighed for at opløse spændinger, få kontakt med dig selv og din kreativitet og frigive energien i dit sind og din krop.

På denne workshop forener vi bevægelsen og billedudtrykket. Vi bruger maleriet til at bringe de 5rytmer ind i et nyt kreativt rum, hvor vi yderligere kan fordybe processen i hver enkelt rytme.

Gennem maleriet kan vi gå på opdagelse i de følelser og oplevelser vi måtte møde i hver rytme, og bruge informationerne til at lære os selv bedre at kende og udvide vores kreative og følelsesmæssige råderum. Kurset er både for erfarne dansere/ malere såvel som for nybegyndere, men vi anbefaler at du har prøvet at danse de 5rytmer før.