# 5Rhythmen Salzburg – SALZBURG WAVES mit Felicitas Franz

## Die 5Rhythmen – ein Tanz durch die Welle

Die 5Rhythmen® (Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical, Stillness) sind eine von Gabrielle Roth entwickelte Tanzmeditation. In die Praxis fließen Einflüsse aus schamanischen und mystischen Traditionen, östlicher Philosophie sowie aus westlicher Gestaltpsychologie und körperorientierter Selbsterfahrung ein. Grundlegend ist die Vorstellung, dass alles Leben Bewegung ist – in Wellen, Mustern und Rhythmen.

Jede „Wave“ führt durch eine Landkarte aus fünf energetischen Qualitäten oder „Rhythmen“. Sie laden ein, den eigenen Körperausdruck zu erforschen, in Bewegung zu wandeln, was uns festhält, und zugleich Raum für Neues entstehen zu lassen.

1. Flowing – Weiche, kreisende Bewegungen verbinden uns mit Erdung, Körperbewusstsein und innerem Rhythmus.
2. Staccato – Klare, kraftvolle Gesten bringen Leidenschaft, Ausdruck und bewusste Entscheidungen nach außen.
3. Chaos – Formen brechen auf, Kontrolle löst sich, und im ekstatischen Tanz entfaltet sich Freiheit.
4. Lyrical – Nach dem Loslassen entsteht Leichtigkeit, spielerischer Ausdruck und kreative Freude.
5. Stillness – Die Bewegung verlangsamt sich und führt in innere Ruhe, Präsenz und Stille.

Die 5Rhythmen-Praxis ist sehr inklusiv: Es sind keine speziellen Vorkenntnisse, technische Fähigkeiten oder körperliche Kondition notwendig, weil jede\*r die 5Rhythmen im eigenen Stil tanzt. Es können also prinzipiell alle mitmachen. Einzige Voraussetzungen sind neben respektvollem Miteinander die Bereitschaft zum freien Tanzen, Neugier und die Offenheit, Neues auszuprobieren. Bei den „SALZBURG WAVES“ wechselt sich freies Tanzen mit instruierten Übungen ab, in denen bestimmte Impulse gesetzt werden.

## ****5Rhythmen mit Felicitas Franz****

Felicitas Franz vermittelt die 5Rhythmen als klare, einfache und zugleich freie Bewegungspraxis. Jede Wave lädt ein, den eigenen Körperausdruck zu genießen und über intuitive Bewegung den/die innere Tänzer\*in hervortreten zu lassen.

Dabei greift sie auf die Essenz der 5Rhythmen zurück: eine Reise durch den Körper, die Herz und Geist öffnet und zur Quelle von Inspiration und innerem Potenzial führt.

## Organisatorische Infos

* Datum: Sonntag, 19. Oktober
* Uhrzeit: 10:30-12:30
* Ort: Probehaus Salzburg, Proberaum 3 Gewerbehofstraße 7, 5020 Salzburg (<https://www.stadt-salzburg.at/probehaus>)
* Eine Wegbeschreibung findet ihr hier (ADD LINK)
* Preis: 25 Euro (reduzierter Beitrag 20 Euro)
* Keine Voranmeldung nötig („drop in“)
* Fragen bitte per Mail an [5rhythms.sbg@gmail.com](mailto:5rhythms.sbg@gmail.com)

Weitere Infos

* Ankunft bitte zwischen 10:00 und allerspätestens 10:30 (Musik spielt ab 10:15)
* Zahlung in bar vor Ort.
* Mitbringen: bequeme Tanzkleidung, Wasserflasche
* Wir tanzen barfuß
* Im Probehaus gibt es eine Umkleide und Duschen
* Parkplätze sind nach 18 Uhr und am Wochenende reichlich direkt beim Probehaus vorhanden

## Angaben zu Personen

Lehrerin: Felicitas Franz ([www.movespace.at](http://www.movespace.at/))

Host & Organisation: Xaver Fuchs

Veranstalterin: Lisa Moser ([www.abundance.at](http://www.abundance.at))

**ANHÄNGE: Fotos Xaver, Felicitas, Visual Salzburg Waves**