

Tidligere deltageres udtalelser:

"Jeg føler mig fri, fri for bekymringer, fri for alverdens tanker, fri og åben til at kunne trække vejret."

"Dybt. overrasket at vi så let og hurtigt blev "dus" med hinanden og trykke ved at udtrykke os i gruppen."

"Annette er meget velformuleret og jeg elsker hendes måde at forklare på. Magisk!"

"Ja – det er momentant muligt at slå hjernen fra."

"Jeg fandt også ud af at jeg havde noget vrede i maven da vi dansede. Den vrede vil jeg arbejde videre med"

"Kroppen er kommet med og flyder nu mere end det mentale- og mere end følelserne, selvom følelserne bor i kroppen er de nu mindre fremherskende"

"Det var fedt at kunne udtrykke sig med kroppen og slippe stivhed og de følelser som sidder fast."

"Danser faktisk nu for mig selv, i min stue, hvis jeg mærker en stærk følelse, den kan både være positiv og negativ. På den måde kan jeg lægge det væk og tage det frem."

"Jeg oplevede at det er muligt at være trygt i en "fremmed" forsamling og føle tillid."

"Jeg mødte op og er nu træt på en anden dejlig sund måde. Men også frisk, alle celler føles levende."

"En stor fokus hvordan krop, følelser og tanker hænger sammen"

"Berigende-udfordrende- at kunne slippe mine tanker omkring hvad de andre tænker om min dans."

"Ny oplevelse: at bevæge mig i et flow i 1½ time"

"At vores kroppe(egen og andres) i fælleskab kan forføre tankerne så vi er umiddelbart tilstede."

Praktiske oplysninger

Din deltagelse er vigtig og vi beder dig om at overveje hvorvidt du kan deltage i hele forløbet.

Alle er velkomne og du behøver ikke at have erfaring med bevægelse og dans.

Mennesker med oplevet smerte forstår ofte livet og andres smerter dybere. Villighed til at dele din erfaring og evt. problematik er en væsentlig ressource som andre kan have helende gavn af. Vi har alle brug for at blive set, hørt og respekteret og derfor er en vigtig del af din deltagelse også at give opmærksomhed og lytte.

Medbring:

Løstsiddende skiftetøj og vandflaske.
Dans i bare fødder eller sko.

Sted:

LMS Århus, Ryegade 29, 2. 8000 Aarhus C

Datoer & tider:

Alle dage fra kl. 18 - 20. (Kom i god tid)
Torsdag d. 9. maj 2019
Torsdag d. 6. juni 2019
Torsdag d. 20. juni 2019

OBS. Nyt forløb til efteråret 2019

Hold øje med website: www.lmsos.dk
Eller Annettes hjemmeside: www.uhlemann.dk

Kontakt, spørgsmål & tilmelding

Ring eller skriv til:
afdelings koordinator i LMS
Conni S. Hagensen

TLF.: 92156528
Email : ch@lmsos.dk



Landsforeningen
mod spiseforstyrrelser

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

For alle med spiseforstyrrelser og selvskade - og pårørende

Bevægelse & dans med De 5Rytmer

2019 i Århus



Vil du være med i et forløb om
dans og fri bevægelses indflydelse på
livskvalitet, helbred og bevidsthed



Landsforeningen
mod spiseforstyrrelser

For alle med spiseforstyrrelser og selvskade - og pårørende

Vil du deltage i et forløb om dans og fri bevægelse med De 5Rytmer

Vil du være med til at give feedback og dele din oplevelse af dans og bevægelsesformen De 5Rytmer over et længere forløb med Annette Uhlemann.

LMS Århus har i samarbejde med Annette Uhlemann lavet et forløb hvor alle med spiseforstyrrelser, selvskade og pårørende, over et forløb af 3 gange får mulighed for gratis at deltage i at udforske hvordan dans og fri bevægelse med de 5Rytmer opleves og hvorvidt forløbet har indflydelse på livskvalitet, helbred og bevidsthed.



Dans er meget mere end at bevæge kroppen

De 5Rytmer bevæger helhed og sammenhæng mellem krop, følelse, sind, det sociale og det meditative.

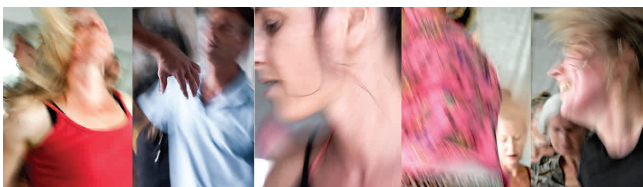
De 5Rytmer med Annette Uhlemann har bl.a. igennem en årrække indgået i det faste rehabiliteringstilbud for kræft-ramte kvinder på Skejby sygehus.



Fra magtesløshed til indre styrke

De 5Rytmer

- **Flowing** Grounding og lytte til kroppen. Være bevidst om og sand mod egne behov. Blødgøre hele sit væsen, at lytte til intuition, krop og indre visdom.
- **Staccato** Mod til at følge og udtrykke sit hjerte, og tillade power. At kunne sige ja til det der skal siges ja til og sige nej til det der skal siges nej til. At kommunikere dette på en måde så ingen er i tvivl. Det er den del af os, der står op for hvad og hvem vi elsker.
- **Kaos** Slippe og løsne spændinger, kontrol og det som hæmmer. Evnen til at gi slip og hengive sig. Hvis kontrol og hæmninger blev forvandlet hvad ville så leves, gøres eller prøves?
- **Lyrisk** Fra smerte til kunst. Frigøre den utæmmede kreative sjæl! Bryde ud af destruktive mønstre, forvandle vanens energispild til vågen bevidst nærvær. Åbne for den du i virkeligheden er.
- **Stilhed** Være med det som er. Meditation i bevægelse. Bevidsthed og Heling. Bevægelses-skulpturer fra fortiden, nutiden og fremtiden. Integrere og rodfæste livsvisdom fra vores smerter og livserfaring.



De 5 rytmer er Flowing, Staccato, Kaos, Lyrisk og Stilhed. Sammen skaber de en bølge (Wave) der inviterer til at frigøre danseren, kroppens frie udtryk og opdage det vibrende liv og den spontane stilhed der naturligt opstår når vi tillader kroppen at danse frit.

Det man bevæger flytter sig. Bevidsthed og forvandling

For mange af os, er dans udfordrende, men utrolig befriende når man først overvinder sig til det. De 5Rytmer adskiller sig fra andre bevægelsesformer, da den netop ikke handler om at presse kroppen ind i den "rigtige" form men, i stedet prøver at frigøre den kreativitet vi alle har i os!

De 5Rytmer® er skabt af den amerikanske danser, musiker og forfatter til 3 bøger Gabrielle Roth (1941 - 2012).

Kursusleder

Annette Uhlemann

Er født i Berlin og har boet i Danmark i mere end 30 år. Har 2 voksne børn og bor i Hvidbjerg med sin mand Jan. Annette er uddannet kultur- og teater pædagog og har flere studier og kurser i danseterapi, systemisk terapi og kropsterapi og har arbejdet i utallige sammenhænge med børn og unge og psykisk sårbare.

Annette er uddannet 5Rhythms® Teachers i USA i 2004/05 og 5Rhythms® Heartbeat Teacher i 2014. Har undervist i ind- og udland i mange sammenhænge. Har mange års erfaring med kropsterapeutisk arbejde, bl.a. i mere end 10 år som en fast del af Rehabiliteringen på Skejby sygehus og har været del af 2 forskningsprojekter i samarbejde med Kræftens bekæmpelse, Vejle Sygehus og Enhed for sundhedstjenesteforskning i Syddanmark.

Hendes egne erfaringer med spiseforstyrrelser som ung kvinde giver hendes undervisning en naturlig dybde. Hjertelighed er grundlag for vejledning i en tryk ramme, hvor i deltagerne kan finde nye veje til at opleve sig selv og udtrykke sin sandhed og indre behov.



Annette Uhlemann siger om egen erfaring:

"Spiseforstyrrelser i form af sult, overspisning og opkast var min overlevelsesstrategi i de første teenageår og 10 år frem, som ung kvinde med fortvivlelse, skyld, skam, magtesløshed, vrede og ensomhed. Vejen ud var respektfuld villighed til at møde mine naturlige behov... med en dyb lytten til kroppens egen visdom"

Fra tvivl til selvrespekt