



5 RHYTHMEN®
für die ganze Familie!
mit STEFANIA KREGEL
1.-4. August 2019
JUFA Knappenberg

Endlich eine 5 Rhythmen® Veranstaltung für die ganze Familie!

Am Vormittag tanzen die Eltern: wir erforschen wie die Landkarte der 5 Rhythmen® uns im Alltag mit Kindern unterstützen und inspirieren kann, während die Kinder betreut spielen, basteln, forschen.

Am Nachmittag tanzt die ganze Familie zusammen: alle, die Lust haben, sind willkommen!
Und dazwischen viel Zeit zum Chillen, gemeinsam sein, die Sommerzeit genießen...
Fürs Essen und für eine kinderfreundliche Umgebung sorgt das JUFA Knappenberg:

<https://www.jufa.eu/hotel/knappenberg/>

INHALT

Wir tanzen frei durch die Energiewelle der 5 Rhythmen® Bewegungsmeditation und bekommen von jedem Rhythmus Unterstützung und Inspiration für unseren Alltag mit Kindern:

im **FLOWING** können wir Kraft tanken von der Verbindung zu unserer Mutter Erde, die uns alle nährt und trägt: wir lernen den Alltag auch mal fließen zu lassen und gut geerdet durch den Tag zu gehen.

im **STACCATO** üben wir klar, kraftvoll und liebevoll zu führen, Entscheidungen zu treffen, Grenzen zu setzen, uns authentisch auszudrücken.

im **CHAOS** lernen wir den Boden unter den Füßen nicht zu verlieren wenn alles nicht genau nach Plan läuft, unsere Erwartungen und fixen Vorstellungen sowie die Kontrolle mal loszulassen und uns vertrauensvoll dem Hier und Jetzt hinzugeben.

im **LYRICAL** öffnen wir uns für neue Möglichkeiten, lassen es auch mal leicht und spielerisch sein, entfalten unsere Kreativität und finden unsere Lebensfreude wieder.

in der **STILLE** lassen wir uns vom Atem bewegen und üben somit unsere innere Ruhe zu finden, auch wenn es um uns herum wild abgeht.

PROGRAMM

(kleine Änderungen und Überraschungen noch möglich!)

DONNERSTAG:

16.00 Check-in in den Zimmern

16.30-18.30 Willkommenskreis und Tanz für alle

18.30-20.00 Abendessen

FREITAG und SAMSTAG:

7.30-10.00 Frühstück

10.00-12.30 5 RHYTHMEN Einheit für Erwachsene

12.30-16.30 Mittagspause

16.30-18.00 Tanzen mit Kindern

18.30-20.00 Abendessen

SONNTAG:

7.30-10.00 Frühstück

10.00-12.30 5 RHYTHMEN Einheit für Erwachsene

12.30-14.30 Mittagspause

14.30-16.00 Tanz und Abschluss

FINANZIELLER AUSGLEICH

ÜBERNACHTUNG im JUFA

Pro Person pro Nacht mit Halbpension (Frühstück & Abendessen)

ERWACHSENE 59,- €

KINDER: 37,- €

WORKSHOP PREISE

VOLLPREIS für ERWACHSENE : 220,- €

JAGATI MITGLIEDER und FRÜHBUCHER (bis 23. Juni): 200,-€

KINDER: gratis!

SPEZIALANGEBOT! Melde dich bis zum 23. JUNI an und ein Familienmitglied darf zum halben Preis teilnehmen!!

INFOS & ANMELDUNGEN

welcome@wonderline.at 0699 19059642



LEITUNG

STEFANIA KREGEL, M.A. (5 RHYTHMEN®)

Stefania ist zertifizierte 5 Rhythmen® Lehrerin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation, Gründerin von Wonderline und Mama von 2 Kindern. Seit 8 Jahren bietet sie regelmässig "Moving Mamas", freier Tanz für Mütter und Kinder an und "Familientanz", einen Tanztermin für die ganze Familie, sowie zahlreiche 5 Rhythmen und GfK Angebote für Erwachsene.

Mag. STEFAN GOLDGRUBER (Kinderbetreuung)

Stefan hat eine langjährige Erfahrung als Pädagoge in Kindergärten und Volksschulen (Montessori und Waldorf Kindergärten, Projektschule Graz & Sonnenhaus - reformpädagogische Schulen, Nachmittagsbetreuung in öffentlichen Schulen), Weiterbildungen in gewaltfreien Kommunikation, Gewaltprävention, Persönlichkeitsbildung und ist Vater von 3 Kinder (18, 9, und 6 Jahre alt).

Mit ihm wird es den Kindern sicher nicht fad!

Von Zirkus, Gruppen- und Kreisspielen, Ballspielen zum Basteln und kreativ sein ist für alle was dabei!

"...die Kinderbetreuung war nämlich so außerordentlich schön, dass ich das hier als total erholsamen Urlaub mit Kind erfahren habe. Und das Geniale dabei: mich auch als FRAU zu erleben und nicht nur als MUTTER... und das war bis jetzt noch in keinem anderen Urlaub als Single mit Kind so möglich... DANKE von Herz zu Herz, Andrea"

"Danke für die nährende und inspirierende gemeinsame Zeit! Eine perfekte Balance zwischen Allein-tanzen und Zeit mit den Kindern. Du bist eine sehr inspirierend-fließende Lehrerin!
(Elisabeth)"

"Danke Stefania für dein Eröffnen eines Raumes, in dem ich mich frei fühlte, zu sein wie ich bin, zu tanzen was jetzt gerade da ist. Ich hab das Verbinden vom alleine tanzen-das zu mir kommen, ankommen, friedlich werden- zum Kontakt mit meiner Tochter sehr geschätzt. (Theresa.)"

"Ein riesengroßes DANKE von ganzem Herzen für die wunderbaren 4 Tage voller inspirierender Inputs! Danke für deine geniale Musikauswahl, deine liebevolle Klarheit, deine Offenherzigkeit, deine Professionalität. (Barbara.)"



wonderline

WONDERLINE

Connecting you to yourself, your family and life.

www.wonderline.at