

# SACRED RHYTHMS

Met Klara Adalena



*Ik volg  
De ritmen van energie  
Vanuit het niets het al  
Ontstaat beweging  
Wordt dans  
Wordt gebed*

Amsterdam,  
Gymzaal A. Schelfhoutstr, tegenover nr. 17  
Open Les Dinsdag 17 – 19 uur

[www.wildewijzevrouw.nl](http://www.wildewijzevrouw.nl)

## Hou je van 5 Ritmes of Biodanza? Van spiritualiteit?

Gun jezelf

# SACRED RHYTHMS

### *Cirkel tussen de werelden*

In Sacred Rhythms word je meegenomen uit je hoofd. Je gaat een magische cirkel binnen. De sleutels die we je aanreiken zijn: beweging en bewustzijn. Voel hoe de aarde je draagt. Voel jouw natuurlijke ritmes. Voel wat je beweegt. Laat hieruit je beweging ontstaan. Pril als een kiemplantje, vurig als de zon, gedragen als de aarde. Je ziel krijgt de kans om te landen. In je lichaam. Je voelt je vrij, verbonden, extatisch, stil.

### **Roots**

Sacred Rhythms is ontstaan vanuit mijn zoektocht om de aarde meer in mijn leven te integreren; in elke beweging, elk gebaar, elke stap. Inspiratiebronnen van Sacred Rhythms liggen enerzijds bij traditionele rituelen uit o.a. Sufi, Wicca en Sjamanisme, anderzijds bij moderne richtingen als 5 Ritmes, Biodanza en Movement Medicine.

**Kom. Dans. Zweet.  
Geef Aandacht.  
Ontvang. Geniet.**



[www.wildewijzevrouw.nl](http://www.wildewijzevrouw.nl)



**Klara Adalena.** Klara is een magiër in het werken met energie. De keuze van de muziek, haar woorden, de aanreikingen... alles klopt. Klara is priesteres met een voorliefde voor Sjamanisme en Wicca. Zij is auteur van *Leven in Geluk*, het spirituele vervolg op *De Ontembare Vrouw*. Zij geeft workshops en een vierjarige priesteres opleiding bij Wilde Wijze Vrouw.

### **Ervaringen van deelnemers**

*'In de dans ben ik een magische cirkel binnen gegaan. Ik voelde mijn lijf dieper en dieper. Mijn lijf weet en brengt me tot heling en bewust zijn.'*

*'In de dans ervaar ik een kracht die groter is dan mijzelf. Een kracht die draagt, energie geeft en mij volledig accepteert zoals ik ben. Er is ruimte om jezelf te zijn, je eigen tempo te volgen en veel plezier te hebben.'*

### **Kom en dans mee**

**Wanneer:** dinsdag van 17 – 19 u. Indansen vanaf 16.45u

**Waar:** Schelfhoutstr. tegenover 17, Amsterdam (de gymzaal)

**Meenemen:** water en makkelijk zittende kleding

**Voor wie:** voor jou als je wilt dansen op je spirituele pad, vrouw of man, met of zonder dans ervaring

**Tarief :** E 13 per keer bij inschrijven online [www.wildewijzevrouw.nl](http://www.wildewijzevrouw.nl), aan de deur E 16

### **Data najaar 2011 – voorjaar 2012**

Sept: 6, 20, 27 | Nov: 1, 8, 15, 29

Jan: 10, 17, 24 | Feb: 28 | Maart: 13, 20

April: 3, 17, 24 | Mei: 15, 22, 29