

**Dancing to fall in love. With each other. With ourselves. With love.  
To fall in love with love.**

5 modules, 5 rhythms, 5 core emotional energies of fear, anger, sadness, joy and compassion - following the path of the heart as it opens up within and between us, with the willingness to work with whatever's coming up in the moment. A mysterious adventure, a journey into the unknown with maps that move in circles to remind us that our own awareness, feelings and intuition are the best guides we have.

We'll work with the Heartbeat map as it has emerged from the physical practice of the rhythms, over and over again bringing the art of feeling back to the body.

We'll walk through the places here we're messed up, shut down, held in and strung out, and find the energy that's stuck there, where we're afraid to love; we'll create new pathways to turn those internal fights and flights into self-determination, empowerment, and the will to creative action. We'll deeply investigate the dances of holding on and letting go so that we are able to keep making space for new growth.

We'll jump through our windows of opportunity to burst through into the light of pleasure, so that we remember how to learn that way, and enjoy this life we have.

---

**We'll seek ways to be with each other whole-heartedly; how to receive openly, give generously, and fall together into the profound communion of love in motion.**

---

We will also look deeply at how the space of compassion does or doesn't move through us day-today; what we can do for ourselves and our world with the strength of feeling we find on the dancefloor. What needs to change in the way you live? What can you do with all this awareness and energy you found in the midst of that wild dance you just had? What needs to crack open? What are you deep down longing to give to the world? Do you know? Can you feel it?

This will be strong journey. There will very likely be hard times and good times. As the DJ of the situation, I will be as fully in my own heart as I can, and ask of us all that we practice the discipline of freedom with determination and kindness. I will be looking to have a really good time with you! May it be beautiful, challenging, sweaty, fun, and life-changing!

You must have experience of the 5Rhythms work on both Waves and Heartbeat level to take part in this journey.

The more the better! Talk to us if you're not sure you're ready, or if you want help finding suitable preparatory experience.

**Let it in ...**

First steps, embodying feelings, accepting what is and what is not, getting to know each other.

**Let it out ...**

Expression, voicework, conflict, choice and action.

**Let it go ...**

Surrendering to feelings, releasing old stuff to cleanse emotional pathways.

**Let it do ...**

Feelings as pathways to creative freedom and generous communication

**Let it be ...**

The heart as an open space, available for life and love in all ways.

**„Your path in life is  
created by your feet  
determined by your choices  
influenced by the company you keep  
inspired by what you pay attention to  
so let's DANCE!“**

- A. Barley

**Adam Barley**

trained to teach the rhythms in '94, had a later period of several years mentoring with Gabrielle to teach the Heartbeat map, and was part of the Heartbeat training '05-'07.



“My teaching style is clear, high energy, and I hope inspiring. I don't believe we have the time to mess around pretending that something is happening if it isn't, or vice versa. I've spent enough time in the shadows to know how precious it is to enjoy life, and to have compassion for most of what turns up on the dance floor.”

**Dates** \*Cologne, Tor28

\*28.-30. January 2011

\*13.-15. May 2011

24.-28. June 2011 residential, near Cologne

\*30. Sept.- 02. Oct. 2011

\*13.-15. January 2012

**Costs**

booked before 28. 11. 2011  
1.250.- Euro, then 1.375.- Euro  
(excluding board and food)

**Registration contact**

www.Moving-Waves.de  
Julia Knezevic  
Fon: 0049-2205-897127  
Mobile: 0049-177-7041070  
julia@moving-waves.de



# HEARTBEAT

Year-Group with Adam Barley (UK)

Cologne  
2011/2012



„The 5 rhythms come from love, to love, with love“ - G Roth

**Tanzen, um sich zu verlieben. Ineinander. In uns selbst.  
In die Liebe. Sich in die Liebe verlieben.**

5Rhythmen, 5 Module, 5 emotionale Kern-Energien: Angst, Wut, Trauer, Freude und Mitgefühl – dem Weg des Herzens folgen wie er sich in und unter uns zeigt, bereit, sich allem zu stellen, was im Moment auftaucht. Ein geheimnisvolles Abenteuer, eine Reise ins Unbekannte mit Landkarten, die sich in Kreisen bewegen, um uns daran zu erinnern, dass unser Gewahrsein, unsere Gefühle und unsere Intuition die besten Führer sind, die uns zu Verfügung stehen.

Wir werden mit der Heartbeat Landkarte arbeiten, die sich aus der physischen Umsetzung der Rhythmen herausgebildet hat und immer wieder die Kunst des Fühlens zurück in den Körper bringt.

Wir werden durch die Orte wandern, wo wir Versager, abgeschottet, eingeschlossen, abhängig sind, und finden die Energie, die da feststeckt, wo wir Angst haben zu lieben; wir erschaffen neue Wege, um diese inneren Kämpfe und Fluchten in Selbst-Bestimmung, Bekräftigung und den Willen zu kreativem Handeln umzuwandeln. Die Tänze des Festhaltens und des Loslassens werden wir erkunden, damit wir in der Lage bleiben, Raum für neues Wachstum zu schaffen. Wir werden die Gelegenheiten beim Schopfe packen ins Licht des Vergnügens durchzubrechen, damit wir uns erinnern können, auf diese Art zu lernen und das Leben jetzt zu genießen.

**Wir suchen nach Wegen wie wir aus vollem Herzen miteinander sein können,  
wie es geht, offen zu empfangen, großzügig zu geben und gemeinsam der  
tiefgründigen Kommunion der Liebe in Bewegung zu verfallen.**

Außerdem werden wir uns ausgiebig anschauen, ob und wie in unserem alltäglichen Leben wir dem Mitgefühl die Möglichkeit geben, sich in uns zu bewegen, und was wir mit der Kraft der Gefühle, die wir auf der Tanzfläche finden, für uns und unsere Welt tun können. Was muss sich in deiner Art zu leben ändern? Was kannst du mit all dieser Aufmerksamkeit und Energie anfangen, die du mitten in dem wilden Tanz, den du gerade hattest, gefunden hast? Was muss aufbrechen? Was ist da tief in dir drin, das du sehnlichst in die Welt zu geben wünschst? Weißt du es? Kannst du es fühlen?

Dies wird eine kraftvolle Reise. Es wird höchstwahrscheinlich gute und schlechte Zeiten geben. Als der DJ der Situation werde ich so gut es mir möglich ist in meinem eigenen Herzen anwesend sein, und uns alle bitten, dass wir die Disziplin der Freiheit mit Bestimmerkraft und Güte üben. Ich möchte eine wirklich gute Zeit mit euch verbringen! Möge sie wunderschön, herausfordernd, verschwitzt, voller Spaß und das Leben verändernd sein!



**Zur Teilnahme brauchst du  
Waves- und Heartbeat-Level Vorerfahrung.**

Je mehr, desto besser! Sprich uns an, wenn du dir nicht sicher bist, ob du bereit bist, oder wenn du Hilfe brauchst, die passenden, vorbereitenden Erfahrungen zu finden.

**Let it in ...**

Erste Schritte. Gefühle verkörpern, akzeptieren dessen, was ist, und was nicht; einander kennen lernen

**Let it out ...**

Ausdruck, Stimmarbeit. Konflikte, Entscheidungen und Action

**Let it go ...**

sich den Gefühlen hingeben, Altes loslassen, um emotionale Pfade zu reinigen

**Let it do ...**

Gefühle als Wege zu kreativer Freiheit und großzügiger Kommunikation

**Let it be ...**

Das Herz als offener Raum, zugänglich für das Leben und die Liebe in jeder Art und Weise

**„Dein Weg im Leben  
ist von deinen Füßen geschaffen,  
bestimmt von den Entscheidungen, die du triffst,  
beeinflusst von dem Umgang, den du pflegst  
und von dem inspiriert,  
wo immer du deine Aufmerksamkeit hin lenkst,  
also lass uns TANZEN!“**

- A. Barley

**Adam Barley**

hat die 5Rhythmen®-Lehrer-Ausbildung 1994 abgeschlossen, hat dann mehrere Jahre betreut von Gabrielle die Heartbeat Landkarte gelehrt und 2005-2007 am Heartbeat-Training teilgenommen.



„Mein Lehrstil ist klar, von hoher Energie und ich hoffe inspirierend. Ich glaube nicht, dass wir Zeit dafür haben rum zu hängen und so zu tun, als passiere etwas, wenn es nicht so ist, und anders herum. Ich habe genug Zeit im Schatten verbracht, um zu wissen, wie wertvoll es ist, das Leben zu genießen, und Mitgefühl zu haben für das meiste, was beim Tanzen auftaucht.“

**Termine** \*in Köln im Tor28

\*28.-30. Januar 2011

\*13.-15. Mai 2011

24.-28. Juni 2011 Seminarhaus bei Köln

\*30. Sept.- 02. Okt. 2011

\*13.-15. Januar 2012

**Teilnahmebeitrag**

bei Anmeldung bis zum 28. 11. 2011  
1.250.- Euro, danach 1.375.- Euro  
(ohne Unterkunft und Verpflegung)

**Infos & Anmeldung**

auf [www.Moving-Waves.de](http://www.Moving-Waves.de)  
und bei Julia Knezevic  
Fon: 0049-2205-897127  
Mobil: 0049-177-7041070  
[julia@moving-waves.de](mailto:julia@moving-waves.de)



# HEARTBEAT

Jahresgruppe mit Adam Barley (UK)

Köln  
2011/2012

„Die 5Rhythmen kommen aus Liebe, zu Liebe, mit Liebe.“ - G. Roth