

# Leinen los!

## Die Welle tanzen - 5 Rhythmen

**Fr, 24. Juli 2026: 14:00 - 17:00 Uhr**

**Kosten: 45 €**

**Teilnehmerzahl. 8 - 45 Personen**

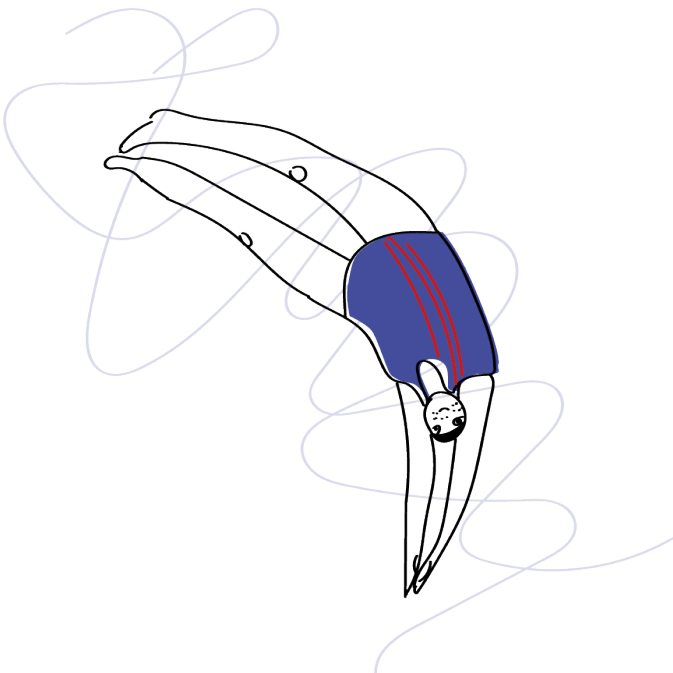
Die 5 Rhythmen sind eine Bewegungsmeditation, die sich achtsam und lustvoll dem Fluss und Wandel von Energie widmet. Sie verbinden uns mit der Weisheit unseres Körpers, machen uns wach und präsent, und öffnen den Weg für Lebensfreude und unser kreatives Potential.

Wir unterscheiden fünf unterschiedliche Rhythmus- und Bewegungsqualitäten. In ihrer Abfolge getanzt gleichen sie dem natürlichen Aufbau einer Welle, die sich sammelt, ansteigt, bricht, überschäumt und ausklingt.

Dieser Nachmittag ist ideal zum Kennenlernen der 5Rhythmen Praxis und ein guter Einstieg in den Tagesworkshop am Samstag.

### Anmeldung:

[Kursanmeldung](#)



**Leinen los!**  
**Festival für kreative Entfaltung**  
**23. - 26. Juli 2026**

**Schloss Hofen und Atelier Ulli Knall**  
**Lochau am Bodensee**

<https://www.schlosshofen.at/leinen-los>