



## Dans med de 5Rytmer for psykisk sårbare



LAP Syddanmark & Bedre Psykiatri, Vejle tilbyder i efteråret 2018 et gratis forløb med 5Rytmelærere Jan Redsted og Annette Uhlemann



### Undervisere:

Annette Uhlemann & Jan Redsted har været par i 30 år, og er begge uddannede 5Rhythms® Teachers i USA i 2005. De 5Rytmer har været deres udviklingsvej og professionelle virke i mange år.

De underviser begge internationalt i de 5Rytmer og har mange års erfaring med bl.a. kræft-området i rehabilitering, forskning og terapeutisk arbejde.

Kan desuden mødes på åbne aftner i Vejle, Århus og København og har jævnligt workshops i ind- og udland

Dans & bevægelse med særlig opmærksomhed på kroppens evne til at stilne sindet.

Der findes ingen rigtige og forkerte trin. Du behøver ikke at kunne danse. Du skal ikke gøre noget som din krop, ikke vil eller kan. I fri bevægelse, vejledt af musik og ord, er der mulighed for at følge kroppens bevægelse med nærvær og omsorg. Dybt åndedræt, stræk og afspænding er en del af kurset, ligesom korte erfaringsudvekslinger.

For mange af os, er det at danse udfordrende, men utrolig befriende, når man først overvinder sig til det. De 5Rytmer inviterer til at frigøre den kreativitet vi alle har i os!

Torsdag d. 25. oktober kl. 18.30 til kl. 20

Mandag d. 26. november kl. 18.30 til kl. 20

Bygningen, Ved Anlægget 14B, 7100 Vejle

Tilmelding til: Karin Birch Lange - Bedre Psykiatri

Tlf. 7573 8208 - 2126 8228

E-mail: [vejle@bedrepsykiatri.dk](mailto:vejle@bedrepsykiatri.dk)

[www.bedrepsykiatri.dk](http://www.bedrepsykiatri.dk)