



Mitgefühl

28. - 30. November 2025
Optionsraum 2, Berlin

ein 5Rhythmen® Heartbeat-Workshop
mit Christine Maier



Mitgefühl

Mitgefühl ist in der Welt der 5Rhythmen® die Emotion der Stille. Es beschreibt die tiefe Verbundenheit mit allem was ist. Einfach wahrnehmen und damit sein. Ohne Wertung, ohne Urteil - denn funken die mit hinein, verwandelt sich Mitgefühl schnell in Mitleid. Und das fühlt sich oft irgendwie falsch an und kriert Opferhaltung. Neutrale, liebevolle Empathie für andere aufzubringen ist schon schwer, aber es ist fast noch schwerer Mitgefühl für sich selbst zu haben. In Gedanken gehen wir oft gnadenlos mit uns um, machen uns klein und (ver)urteilen. Aber wie können wir anderen mit Mitgefühl begegnen, wenn wir nicht bei uns selbst anfangen?

In diesem Workshop erforschen wir u.a. den Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid. In einem sicheren Raum, auf dem Tanzboden und in Gemeinschaft mit anderen Tänzer*innen. Wie fühlt sich dieser Unterschied in meinem Körper an. Wie formt das eine oder andere Gefühl meine Körperhaltung? Wie fühlt es sich an, wenn ich im Mitgefühl lande, es ausdehne und in die Welt hinaus strahle, wie ein wärmendes Licht in der Dunkelheit? Wie, wenn ich mein ganzes Sein darin bade?

Die 5Rhythmen® sind eine Praxis, die dazu einlädt, im Körper und in der Achtsamkeit zu landen. Darüber hinaus sind sie eine Bewegungspraxis, die uns helfen kann, sich auch mit den essentiellen Gefühlen in Verbindung zu bringen und ohne die Maske des Alltags zu betrachten.

„Du selbst verdienst deine Liebe und Zuneigung genauso sehr wie jeder andere Mensch im gesamten Universum.“

Buddha



Zeit:

Freitag, 28. Nov. 2025	19:30 - 21 Uhr
Samstag, 29. Nov. 2025	11 - 18 Uhr
Sonntag, 30. Nov. 2025	10:30 - 17 Uhr

Ort:

Optionsraum 2, Spreefeld
Wilhelmine-von-Gemberg-Weg 12
10179 Berlin

Kosten:

230 € (Frühbucherpreis bis 25. Okt: 200 €)

Teilnahmevoraussetzung:

Mindestens fünf Waves Stunden oder ein Waves Wochenend-Workshop bei akkreditierten 5Rhythmen Lehrer*innen.

Infos und Anmeldung:

Christine Maier
Mobil: 0175 1664746
E-Mail: info@christinemaier.de
www.christinemaier.de

Der Workshop zählt 2,5 Tage Heartbeat für das Teacher Training

Titelcollage: Saydung89, pixabay

Christine Maier ist autorisierte 5Rhythmen®-Lehrerin auf dem Waves & Heartbeat Level und Mitglied in der 5RTA.

