



## Adam Barley

Adam 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 für das meiste, was auf der Tanzfläche auftaucht, Mitgefühl zu haben.“

Adam 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.”

### Infos & Anmeldung

#### Back to Basics, 16.-18. April

Offener Abend, Freitag 16. April: 20,- Euro  
Workshop, Fr.-So. 16.-18. April: 180,- Euro  
Bei Anmeldung bis zum 16. März: 160,- Euro

### Booking Information

#### Back to Basics, April 16.-18.

Open Evening, Friday April 16.: 20,- Euro  
Workshop, Fri-Sun. April 16.-18.: 180,- Euro  
Booked before March 16.: 160,- Euro

Registration: Julia Knezevic  
julia@moving-waves.de Fon: +49-2205-897127  
www.Moving-Waves.de

# Back to Basics

Moving Waves  
Cologne  
presents

## 5 Rhythms® led by Adam Barley

Workshop  
16.-18. April  
Köln



www.Moving-Waves.de

# Simplicity Roots Power Presence Basics

## 🇩🇪 Die Basics

bergen zugleich die fundamentalste Kraft wie die wildeste Freiheit dieser Methode. Einfach zu üben, den Fokus deiner Aufmerksamkeit von einem Ort zu einem anderen zu verschieben, das Fließen deiner Füße zu finden, in der Lage

zu sein, deinen Körper wirklich deiner Energie hinzugeben, dich in dem Zwischenraum von Pushen und Widerstand zu bewegen, damit es kein „Tun“ gibt...all diese Elemente sind tiefgreifende und endlose Ressourcen zu unserem Körperwissen.

### Dieses Wochenende

ist für diejenigen unter euch, die die Rhythmen bereits eine Weile praktizieren, die Unschuld der Weisheit ihrer Körper wiederentdecken, neue Wege zu Freiheit kreieren und ihren Tanz dieser fantastischen Methode vertiefen wollen. Mit diesem Workshop machst du einen neuen Schritt nach vorn innerhalb der Grundlagen. *Auch als Anfänger bist du willkommen, aber du hast mehr davon, wenn du vorher an ein paar Waves-Abenden mit einem autorisierten Lehrer teilnimmst.*

*"dangerously infectious enthusiasm",  
"subtle, powerful, no-nonsense teaching",  
"a rare blend of intense presence,  
command and vulnerability"  
- workshop participants*

### Der offene Abend

ist eine einzigartige Waves-Session, die gleichermaßen ein tiefes Eintauchen für 5R-Süchtige wie eine gute Einführung für Anfänger bietet. Schweiß und Groove, Nehmen und Geben, Loslassen von Ballast und so intensiv tanzen, wie wir miteinander gehen können. Wenn du noch nie mit mir getanzt hast, ist dies eine gute Gelegenheit herauszufinden, ob du mit meiner Art zu unterrichten zurecht kommst. Im Anschluss kannst du gern zu mir kommen und Fragen stellen oder loswerden, was dir noch auf dem Herzen liegt.

## 🇬🇧 The foundations

of this practice are the place of its deepest power and wildest freedom. The simple practice of shifting your focus of attention from one place to another, finding the fluidity of your feet, being able to truly surrender your body to your energy, moving in the space between pushing and resisting so there's no 'doing'...all of these elements of our practice are profound and endless resources for learning.

### This weekend

is for those of you who have been studying the rhythms for some time and want to rediscover the innocence of your body's wisdom, create new pathways to freedom, and deepen your mastery of this incredible practice we call the 5 Rhythms. With this workshop you take a new step forward into the basics.

*If you are a beginner you're welcome, but you would get more out of it if you took some classes with an accredited teacher first.*

### A one-off Waves session

that's a deep dive for seasoned 5R addicts, and a good introduction for beginners. Sweat and groove, take in and give out, let go of some stuff and dance as deep as we can go together. If you've never danced with me this is a good way to see whether you get on with the way I teach. Please feel free to come talk to me afterwards and ask anything you want to.

