

# frimodigt

med Dancegatherings Stockholm

Helen, Peter och Luna



## ”Får uppleva det magiska med den fria dansen”

### 1. Vad jobbar du med?

- Lärarvikarie och massageterapeut. Jag är också delägare och administratör på Dancegatherings tillsammans med två fantastiska dansinspiratörer Peter och Luna. Vi skapar magiska danskvällar i Stockholm, Malmö och Göteborg.

### 2. Varför valde du det?

- Dels för att jag själv älskar att dansa ... i den fria dansen kommer allt på plats. Det är

som att komma hem och jag önskar att fler ska få upptäcka det fantastiska i denna form av dans och att få dela med mig av det jag älskar. Det är så underbart att vara med

*”Kärleken blir bara större ju mer vi delar med oss av den.”*

och skapa ett tillåtande, kärleksfullt forum där alla, nybörjare som erfaren, får upptäcka och uppleva det magiska med den fria dansen. Vi i Dancegatherings vill sprida dansen till så många som möjligt.

### 3. Vad ger det till andra?

- Det är inte bara en härlig träningsform, utan ger också en känsla av gemenskap och lycka. Deltagarna kommer till en plats där de får vara sig själva, precis som man är, att få komma hem till sig själv. Vi har det ju som ett motto, Dancegatherings: ”Moves you into who you are”. Efter dansen går vi alltid ut och äter och umgås.

### 4. Lever du som du lär?

- Ja, det tycker jag gör, så gott jag kan.

### 5. Vad säger du om healing?

- Det är en enkel, underbar behandlingsform som är fint att både ge och få. Det är något som alla egentligen gör, medvetet eller omedvetet genom beröring och kärleksfulla tankar.

### 6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Massage, dans och healing ...

### 7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Genom att arbeta med det man själv älskar och finna små fina stunder dagligen som berikar livet. Ta ansvar för sitt eget liv och ta hand om sig själv på olika sätt ... Lev i nuet och var öppen i hjärta och sinne. Äta sunt, träna, vila och meditera. Ge av det man har och värda sina nära relationer ...

### 8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att leva i nuet, vara närvarande, fortsätta vara nyfiken, ge kärlek, vara en del i helheten och bidra med det jag kan.

### 9. Vad är kärlek för dig?

- Kärlek är någonting som finns i oss alla och blir bara större ju mer vi delar med oss av den. Kärlek är svaret och lösningen på allt ... universums bränsle som helar, läker och sammanför människor. Det är ett tillstånd att leva med ett öppet hjärta och se det vackra och gudomliga i alla människor. Att alkalas allt med ödmjukhet och tacksamhet.

### 10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Vad kan du bidra med för att göra vår värld till en bättre plats att leva i?

## Om Helen

**Namn:** Helen Westlund.

**Familj:** Stor familj, både biologisk och andra, till exempel Dancegatherings-familjen med våra volontärer.

**Bor:** Stockholm.

**Astrotecken:** Skorpion.

**Min inspiratör:** Buddha.

**Gör jag helst:** Dansar, tränar, reser, yoga, meditation, umgås med vänner.

**Bästa bok:** Sagan om Ringen-trilogin.

**Motto:** Gör det enkelt och behandla andra som du själv vill bli bemött, med kärlek och respekt!

**Hemlig talang:** Bakar grymt god morotskaka.

**Aktuell med:** Danskvällar, frigörande dans med Dancegatherings i Stockholm:

1/3: Christina Nilsson "Chakra Balance Dance", 22/3: Karin Manna Swanström "Dansresa genom zodiaken", 29/3: Tom Goldhand "The 4 Elements Dance", 5/4: Carina-Maria Caur "Wild at Heart", 19/4: Luna "Movement Alchemy", 5/5: Mia Hozhona "Souldance", 17/5: Kevin Bradshaw & Agneta Holmström "Heartplay".

**Kontakt:** [dancegatherings.se](http://dancegatherings.se). Mer info på sidan 28.