

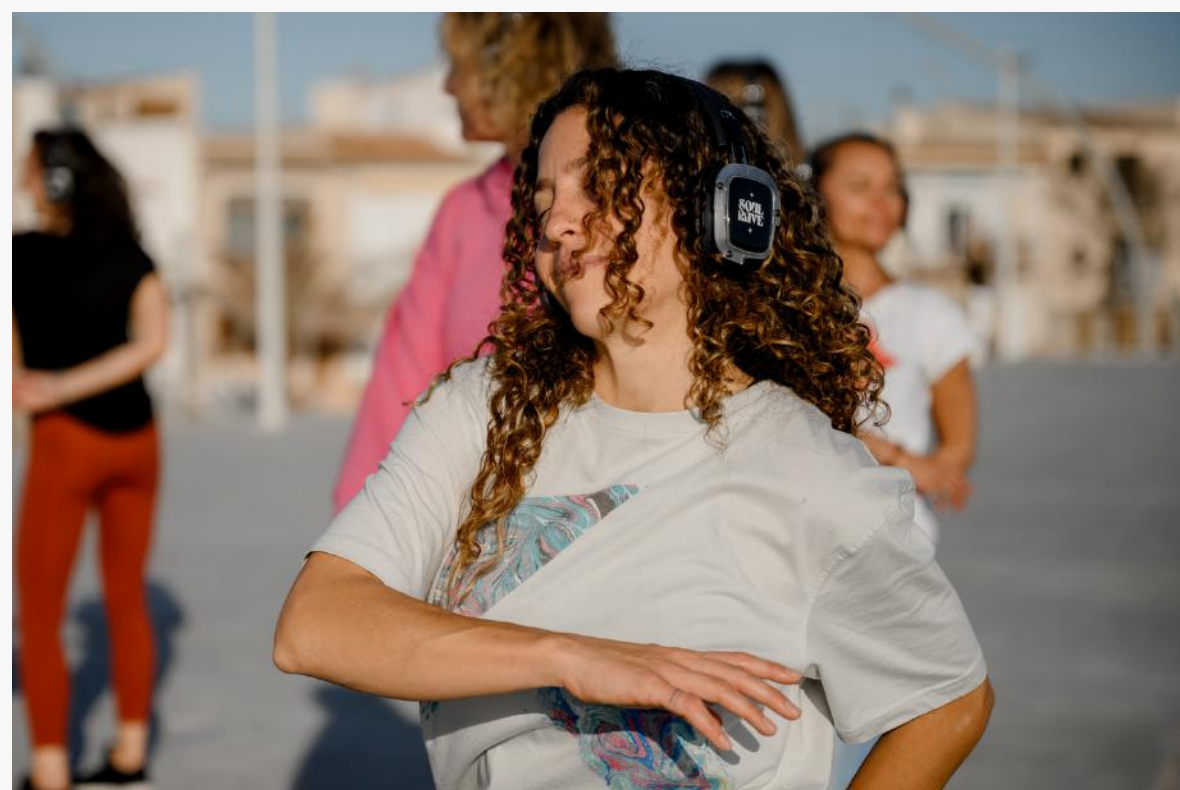


**Tanz dich frei von Stress,  
Angst und Selbstzweifeln.**

# WAS IST DER SOUL RAVE©?

## Das Konzept

Lass dich vom SoulRave© mitreißen, auf eine **Reise zurück zu dir selbst**. Leni Bolt begleitet dich durch eine Wellness Experience, die dich dazu einlädt, **Angstzustände, Stress und mangelndes Selbstbewusstsein** hinter dir zu lassen. Dieses Mindful-Movement-Konzept stärkt Körper, Geist und Seele mithilfe von **ausdrucksstarken Sounds, kraftvollen Bewegungen und moderner Technologie**.



# WER STEHT DAHINTER?

## Hola Sunshine ...

mein Name ist **Leni Bolt** und ich unterstütze Menschen dabei, mithilfe von **Somatic und Embodiment** Übungen, ihr Stresslevel zu senken, Angstblockaden zu lösen, und **selbstbewusster** durchs Leben zu gehen.

Als ich **Ecstatic Dance und die 5Rhythms** von Gabrielle Roth entdeckt habe, fühlte es sich an wie eine Reise zurück zu mir. Es war eine **Versöhnung mit meinem Körper**, den ich über viele Jahre aufgrund meiner nonbinären Transidentität abgestoßen habe (Ich bin biologisch als Junge zur Welt gekommen). Ich habe den **SoulRave©** ins Leben gerufen, um einen **Safer Space für Andere** zu schaffen und dort mein Wissen und die Heilungserfahrung durch eine **geführte Tanz-Session** weiterzugeben.



Bekannt aus:

**GLAMOUR**

**NETFLIX**

Business  
Punk

**R T L**

**Brigitte**

 **stern**

**DER SPIEGEL**

# SOUL RAVE©

## METHODE

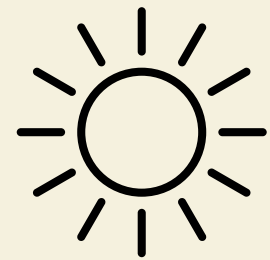
So läuft eine **SoulRave© Session** mit Leni Bolt ab.  
Was wir hier nicht abbilden können:

Die freigesetzten Emotionen, die **Leichtigkeit** und die **starke Verbindung** der Teilnehmenden.



### INTENTION

Wir stellen uns eine konkrete Frage für die Session. Was belastet uns, was möchten wir loslassen?



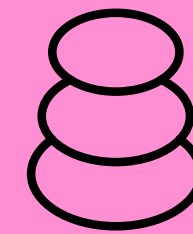
### WARM UP

Mithilfe geführter Somatic und Embodiment Übungen starten wir smooth in den Rave.



### RAVE

Die Teilnehmenden bewegen sich frei zur Musik und spüren die Verbindung zu sich & allen anderen im Raum.



### COOL DOWN

Die Musik wird ruhiger und die Bewegungen werden wieder angeleitet.



### RELAX

Der Sound der tibetischen Klangschale unterstützt die Teilnehmenden dabei.



# DIE EXPERIENCE

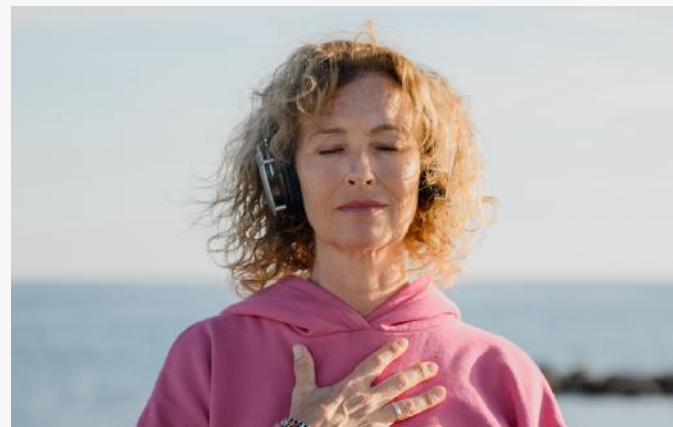
Für Körper, Geist und Seele

Entwickelt wurde die **SoulRave© Methode von Leni Bolt**, um Menschen dabei zu unterstützen, aus ihrer Komfortzone auszubrechen. Die Experience ist geprägt von **Einflüssen aus Somatic Dance, Breath Work, 5Rhythms** und uralten schamanischen Ritualen. Wir starten jede Session mit einem meditativen Part und einer Intention: **Was möchten wir heute loslassen?** Diese Frage nehmen wir mit auf die Tanzreise und befreien uns im Laufe der Session von den belastenden Gedanken.

Untermalt wird der SoulRave© mit einer von Leni kuratierten Playlist von **Solfeggio Sounds**, über **tibetische Klänge** bis hin zu **moderner Housemusik**. Das Set basiert auf einer Mischung aus Einflüssen von Lenis Leben zwischen Berlin & Mallorca und ihren spirituellen Reisen nach Thailand, Vietnam und Südafrika. **Spezielle Bluetooth-Kopfhörer** unterstützen die Teilnehmenden dabei, sich voll und ganz auf die Experience einzulassen, ohne **Ablenkung von Außen**. Es ist ein gemeinschaftliches Erlebnis und ein Safer Space für den freien Selbstaussdruck!

# FÜR WEN?

**Die Sessions** sind konzipiert für Teambuilding Events, Konferenzen, Festivals und Retreats. Die **Bluetooth-Kopfhörer** sowie das gesamte technische Equipment werden von der Leni Bolt S.L. gestellt.



---

## Teambuilding

SoulRave© fördert den Teamgeist im Unternehmen

---

## Konferenzen

Eine holistische Experience für neugierige Besucher:innen

---

## Festivals

Als Ausgleich zu dem hektischen Geschehen vor den Bühnen

---

## Retreats

Pure Entspannung für Menschen, die nicht "still sitzen" können

# HOLY RULES

## SAFER SPACE

Wir sind ein Safer Space für alle Identitäten, Herkünfte, Altersgruppen oder Körpergrößen

## DRUGFREE

Unsere Sessions sind Alkohol- und Substanzfrei

## NO GOSSIP

Bei uns wird niemand bewertet

## GUIDANCE

SoulRave© ist ein holistisches Tanz- und Meditationsprogramm, angeleitet von Leni Bolt

# BENEFITS

## Positive Effekte nach einem SoulRave©

- Mehr Gelassenheit
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Linderung der Angstzustände
- Stressreduktion
- Stärkendes Körpergefühl
- Klare Gedanken
- Gemeinschaftsgefühl





# INTERESSE GEWECKT?

---

Buchungsanfragen an:

[leni@boltish.de](mailto:leni@boltish.de)