

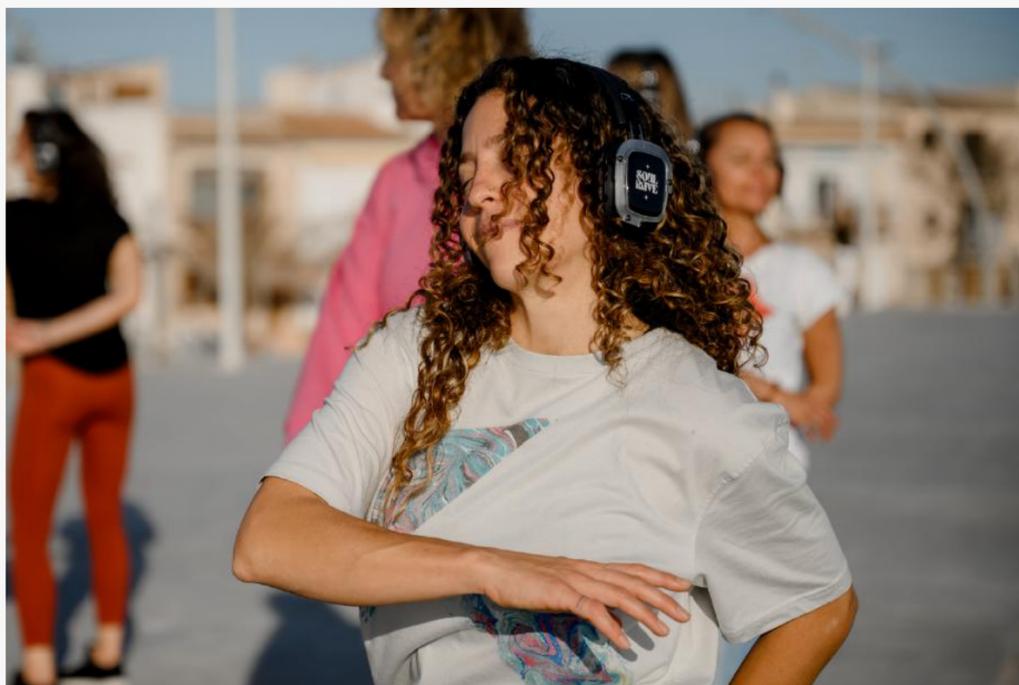


**Tanz dich frei von Stress,
Angst und Selbstzweifeln.**

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

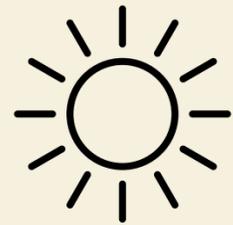
So läuft eine **SoulRave© Session** mit Leni Bolt ab.
Was wir hier nicht abbilden können:

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

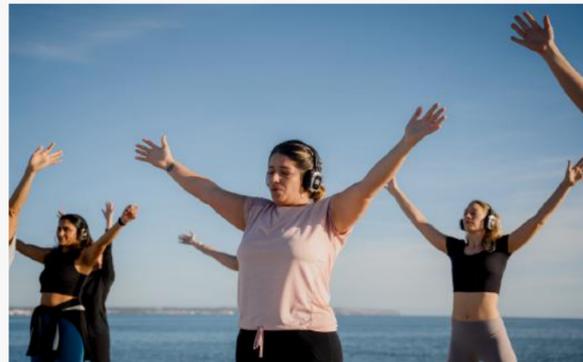
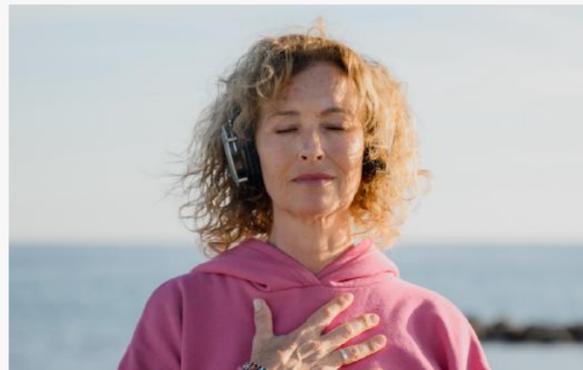
Für Körper, Geist und Seele

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