

5 Rhythmen®

Iris Y. Hinricher –
5 Rhythms Certified Teacher



Arrenberg'sche Höfe 3
42117 Wuppertal

Telefon: 0202 / 769 18 790

Mobil: 0162 / 755 87 22

E-Mail: zen-dance@t-online.de

www.5rhythmen-duesseldorf.de

facebook. 5 Rhythmen Düsseldorf

Ansprechpartnerin: Iris Y. Hinricher



5 RHYTHMEN

„Bewegung ist der schnellste Weg zur Ruhe zu kommen.“ (G. Roth)

Die **5 Rhythmen®** sind eine Tanz- und Bewegungsmeditation aus den USA. Wir bewegen uns in einer Welle durch die Rhythmen: **Flowing** ist fließend, niemals endend, weich, verbindet uns mit der Erde und unseren Füßen. **Staccato** ist percussiv, klar, eckig. Lässt uns den Heart-Beat wieder spüren. **Chaos** ist wild, befreiend, entspannend – wir lassen los. **Lyrical** bringt die Leichtigkeit zurück, lässt uns kreativ sein. **Stillness** geht nach innen, Ruhe und Vollendung.

Seit ich die 5 Rhythmen® vor 12 Jahren kennen gelernt habe, bin ich unsterblich in diese Tanzpraxis verliebt. Für mich sind sie die Basis allen Tanzes. Meine Musik ist der Medizinkoffer, der mit viel Liebe zusammengestellt eine jeweils einzigartige Tanzerfahrung ermöglicht.*

Jeder kann mittanzen und ist eingeladen:

Do von 20.00-22.00 Uhr
Im IB (Internationaler Bund)
Simonsstr. 6 – Eingang Moritzstr.
Kosten: €15,- / Zehnerkarte €120,-

SV Art of Movement Wuppertal e. V.

Telefon: 0152 / 31 92 29 73
E-Mail: info@movementart.de
www.movementart.de



Do 17.00-19.30 Uhr | Ninjutsu
Sa 10.00-13.00 Uhr | Ninjutsu
So 12.00-15.00 Uhr | Parkour

jeweils in der **Sporthalle Simonsstr. 36c**
(hinter dem Café Simanz)



Das japanische Wort „Ryu“ heißt „Stil“, aber auch „Familie“. Bei *Art of Movement Wuppertal* ist so etwas kein bloßes Detailwissen – im Gegenteil: Der Sportverein mit seiner Trainingsstätte in der Turnhalle Simonsstraße arbeitet ganzheitlich und hat neben dem bewussten Einsatz des Körpers auch prägende Grundgedanken im Blick.

Besonders gilt das für *Ito Ryu Ninjutsu*, ein Kampfkunstsystem aus dem japanischen Altertum: Außer der Kampfausbildung, die auch Ninja-Waffen umfasst, zählen fernöstliche Teerituale und Sprachkenntnisse zum festen Programm.

Helmut Klaus, der selbst in Japan gelebt hat, vermittelt außerdem im Kurs zu *Bushcrafting* und *Survival*, wie man fernab moderner Zivilisation zurechtkommt und in Einklang mit der Natur leben kann. Eine philosophische Komponente hat schließlich auch *Parkour*, der moderne „Hürdenlauf“, bei dem der Läufer seine Herausforderungen im öffentlichen Raum sucht.

Neben den genannten Disziplinen findet in der Turnhalle Simonsstraße außerdem *Training im Kanusport* statt. Der SV Art of Movement e.V. bietet darüber hinaus *Selbstverteidigungskurse* für Mädchen und Frauen an.