



5 RHYTHMS<sup>®</sup>  
**SWEAT**  
 SPACEHOLDER<sup>™</sup>



„Wenn ich die 5 Rhythmen tanze werde ich fließend, kraftvoll wild verspielt und ruhig. Alle Grenzen verschwinden, ich werde frei im Herzen, frei im Körper, Lebensfreude und tiefste Traurigkeit vermischen sich in einer Ekstase aus Kraft und Zärtlichkeit. Alles darf sein, es gibt kein richtig und kein falsch, das liebe ich an dieser Körperarbeit.“

Naissan

In den **SWEATS** tanzen wir ohne Anleitung und bei den **WAVES** gibt es zwischendurch kleinere Übungen zu den verschiedenen Rhythmen.

Keine Vorkenntnisse # keine Anmeldung # bring friends and water # Lust auf Bewegung # open heart

5 Rhythmen <b>SWEAT</b> mit Naissan						<b>15€</b>
<b>Freitag 20 bis 22 Uhr</b>						
18.1.	8.2.	29.3.	5.4. Heera	24.5.	14.6.	
5.7.	13.9.	4.10.	15.11.	6.12.		

5 Rhythmen <b>WAVE</b> mit Heera und Chris						<b>15€</b>
<b>Sonntag 19 bis 21 Uhr</b>						
27.1.	24.2.	10.3.	19.5.	16.6.	7.7.	

► save the date: Tagesworkshop zu den 5 Rhythmen

27.1. **Aufbruch - Heera**                      22/23.09. **Between Darkness and**  
 10.3. **Durchbruch - Heera**                      **Light - Chris Camp**  
 19.5. **Ankommen - Heera**

**Sternendojo** \* Peter Rosegger Weg 15 \* Münster  
 \* info@sternendojo.de \* 5rhythmen-münster.de \* 0251/3910197