

## Body Rhythm Flow

Eine rhythmische Erfahrung von Embodiment, Kreativität und Selbstentdeckung |  
An immersive experience towards embodiment

**Termin:** Mi., 15.7.2026, 18.30 h bis So., 19.7.2026, 14.00 h  
**Ort:** ZIST Penzberg, Penzberg  
**Kursgebühr:** 590 € (zuzüglich Vollpension)  
**Kursnummer:** 260731  
**Leitung:** Túpac Mantilla

*Kurssprache Englisch (bei Bedarf können Einzelheiten auf Deutsch erläutert werden)*  
*Course language English (if necessary, details can be explained in German)*

*Body Rhythm Flow* ist eine rhythmische Einladung, in unser körperliches Gleichgewicht und unseren ganz eigenen Fluss zu kommen. Es ist eine Reise, auf der wir uns mit und durch Musik, Rhythmus und Bewegung wieder mit unserem inneren Selbst und unserem Körper und unserer Vitalität verbinden.

Der Prozess ermöglicht es uns, uns wieder mit unseren Sinnen zu verbinden und unser kreatives Potenzial zu wecken.

Durch die rhythmusbasierte Erfahrung können wir in einen Zustand des Fließens gelangen, der unsere Wahrnehmung und Präsenz im Hier und Jetzt schult.

Wir werden mit

- Körperbewegungsreisen,
- einfachen rhythmischen Sequenzen rund um den Körper,
- einfachen Koordinations- und Körperflussübungen,
- Atemrhythmusreisen,
- der Integration des Bodens und Feinabstimmung sowie
- mit Kreativ- und Improvisationsübungen

auf die Reise gehen.

*Body Rhythm Flow* mit Túpac Mantilla, dem erfahrenen Rhythmusspezialisten, ermöglicht es uns, uns auf freudvolle und leichte Weise wohlzufühlen und uns mit unserer Präsenz und Vitalität zu verbinden.

Der Workshop steht jedem offen und es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Body Rhythm Flow is an invitation to be in physical balance and flow. It is a journey to reconnect with the inner-self and the physical body through music, rhythm and movement.

The process allows people to reconnect with the senses and to awaken the creative potential inside of all of us. Through this immersive experience, participants will reach states of flow through rhythmic embodiment, which will enhance their perception and presence in the here and now.

The activities and exercises presented include:

- Simple body movement journeys
- Basic rhythmic sequences around the body
- Simple coordination and body flow routines
- Breathing rhythm journeys
- Floor integration and fine-tuning
- Creative and improvisation sessions
- Content presentation and discussion

*Body Rhythm Flow* will allow the body to regenerate itself and to find new inner-memories of well-being and balance.

This is a course open to anybody and no previous experience of any kind is required.

---

## Túpac Mantilla

holds degrees in classical, world and Indian percussion from the University of Javeriana (Bogotá, Colombia), the New England Conservatory (Boston, USA) and Harvard University (Cambridge, USA). He performs regularly in concert halls such as Carnegie Hall, Lincoln Center and the Kennedy Center as well as at festivals such as Montreux, Newport and North Sea Jazz and collaborates with artists such as Bobby McFerrin, Esperanza Spalding, Julian Lage (with whom he was nominated for a Grammy for Best Contemporary Jazz Album in 2009), and lately with the legendary Indian tabla icon Zakir Hussain, with who he is nowadays touring worldwide with, as part of the Masters of Percussion project.

He regularly teaches and holds lectures and residencies at educational institutions such as Stanford University, New York University, Carnegie Hall, Berklee College and universities across Europe. In 2012, he founded PERCUACTION ([www.percuaction.com](http://www.percuaction.com)), an organization that develops and implements rhythm-based artistic and social programs around the world using his own rhythm curriculum.

In 2018, Túpac launched R.I.T.M.O., a learning methodology and rhythm process for well-being, that helps people experience embodiment through rhythmic flow and reach deeper levels of consciousness and

integration through movement and the use of the body as a musical instrument. In recent years, he began his latest training DRUM IT!, a Drums and Percussion training that integrates all his experience about world-percussion and his pedagogic approach.

Túpac Mantilla ist in klassischer, weltweiter und indischer Perkussion an der Universität Javeriana (Bogotá, Kolumbien), dem New England Conservatory (Boston, USA) und der Harvard University (Cambridge, USA) ausgebildet.

Er tritt in Konzertsälen wie der *Carnegie Hall*, dem *Lincoln Center* und dem *Kennedy Center* sowie bei Festivals wie Montreux, Newport und *North Sea Jazz* auf und arbeitet mit Künstlern wie Bobby McFerrin, Esperanza Spalding, Julian Lage und der legendären indischen Tabla-Ikone Zakir Hussain zusammen. Túpac ist Begründer von PERCUACTION, einer Organisation, die auf der Grundlage seines Rhythmus-Lehrplans rhythmische künstlerische und soziale Programme auf der ganzen Welt entwickelt und umsetzt sowie von R.I.T.M.O., einer Lernmethodik und eines Rhythmusprozesses, der Menschen hilft, Verkörperung durch rhythmischen Fluss zu erfahren und tiefere Ebenen des Bewusstseins und der Integration zu erreichen.

Internet: [www.tupacmantilla.com](http://www.tupacmantilla.com), [www.tupacmantilla.com](http://www.tupacmantilla.com)

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/body-rhythm-flow>