



TaKeTiNa & Feldenkrais am Freitag-Abend

Schnupper-Angebot: Was sich hinter TaKeTiNa & Feldenkrais verbirgt, können Sie an diesem Abend kennenlernen.

TaKeTiNa ist eine Möglichkeit völlig spielerisch die eigene zutiefst rhythmische Natur zu erfahren – über Schritte, Klatschen und Stimme. Die Verbundenheit mit der Gruppe, das Spiel mit An- und Abkoppeln im Geschehen, das Loslassen von bestimmten Vorstellungen, die Neugier im Tun, all das kann helfen, immer tiefer in Rhythmus einzutauschen – tief bei sich anzukommen.

Die **Feldenkrais-Einheit** in „Bewusstheit durch Bewegung“ – im Liegen auf der Matte - unterstützt diesen Prozess zusätzlich.

„Ich erlebte am Ende eine tiefe innere Ruhe, fühlte mich sehr getragen und bei mir angekommen.“ Rückmeldung einer Teilnehmerin.

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf Sie / Dich!

Wann? **Freitag, 24. Sept. 21** Fr 18.30-21.30

Wo? im Mahatma-Yoga, Danziger Str. 1, Gröbenzell

Kosten: **regulär 45 €** - Frühbucherpreis: **40 €** bis **31.08.21**

"bring a friend": kommt ihr zu zweit, zahlt jede Person je 40 €

Anmeldung bitte bis 20.09.21: 08142 / 54721 oder 0177 / 321 90 11

info@bewegt-beruehrt-sein.de

Weitere Info unter www.bewegt-beruehrt-sein.de

Leitung: **Monika Hailer-Roggenkamp und Doro Mack**

Informationen und Hygiene-Maßnahmen für TKTN- und FK-Seminare:

Aufgrund der aktuellen Abstandsregeln ist die Zahl der Teilnehmenden auf 9 Personen begrenzt. Der Workshop findet **ohne Körperkontakt** und mit häufigem Lüften statt. Ein ausreichender Abstand kann gewährleistet sein.

Übliche Hygiene-Maßnahmen sind einzuhalten. Im Kreis und auf der Matte kann die Maske abgenommen werden. Ein Schnelltest (auch Selbsttest) ist erforderlich.

Jede*r Teilnehmer*in bringt eine eigene Decke/Matte mit.

Anmeldemodalitäten und Stornobedingungen:

Die Anmeldung erfolgt per Mail an info@bewegt-beruehrt-sein.de. Bei Zusage der Reservierung bitte ich um Überweisung der Workshopgebühr. Mit dem Eingang des Geldes auf unten angegebenes Konto ist der Platz fix.

Im Falle einer **Stornierung** werden bis 7 Tage vor Seminarbeginn die Seminarkosten zu 100 % zurückerstattet.

Bei einer Stornierung bis 4 Tage vor Seminarbeginn werden 50 % zurückerstattet.

Bei einer Stornierung ab 3 Tage vor Seminarbeginn werden 100 % der Seminarkosten berechnet. (30 % davon bekommen Sie als Gutschrift auf ein anderes von mir angebotenes Seminar.)

Kann das Seminar aufgrund von staatlichen Auflagen und - Bedingungen nicht durchgeführt werden, wird der Seminarpreis erstattet.

Kontodaten:

Monika Hailer-Roggenkamp

IBAN: DE67 7005 3070 0031 5318 82 BIC: BYLADEM1FFB

Verwendungszweck: „Name / Kurs- oder Workshopdatum“

Anmeldebestätigung:

Nach Eingang des Geldes auf meinem Konto, schicke ich eine Anmeldebestätigung per Mail zu.