



TaKeTiNa & Feldenkrais-Workshop

Machen und Geschehen lassen – ein Spiel (nicht nur) mit der Schwerkraft

Wieviel Leichtigkeit und Freude erleben Sie in Ihren Aktivitäten? Oder fühlt sich manches schwer oder stressig an?

Entdecken Sie, wo Sie widersprüchliche Muskelanspannung loslassen und besser koordinieren können.

Entlarven Sie behindernde Glaubenssätze, die Sie permanent antreiben.

Finden Sie über das TaKeTiNa-Rhythmusgeschehen und über „Bewusstheit durch Bewegung“ ganz spielerisch zu mehr **Gelassenheit, Leichtigkeit und Lebensfreude**.

„Erst als ich das Machen-Wollen loslassen konnte, ist es plötzlich wie von allein geschehen: die Schritte, die Stimme und das Klatschen. Es ist ein tolles Gefühl, wenn es groovt.“ Rückmeldung einer Teilnehmerin.

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf Sie / Dich!

Wann? **22.-24.Oktober 21** Fr. 18.30-21.30 / Sa. 10.30-18.30 Uhr / So 10.30-13.30 Uhr

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

Kosten: regulär **170 €** - Frühbucherpreis: **150 € bis 10.10.21**

kommt ihr zu zweit, zahlt jede Person nur 135 €, ab 11.10.21 nur 155 €

Anmeldung bitte bis 18.10.21: 08142 / 54721 oder 0177 / 321 90 11

info@bewegt-beruehrt-sein.de www.bewegt-beruehrt-sein.de

Leitung: **Monika Hailer-Roggenkamp** (Feldenkrais- u. TKTN-Rhythm.-pädagogin)
und **Matthias Schirmer** (TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge, Leipzig)

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

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

Übliche Hygiene-Maßnahmen sind einzuhalten. Bei ausreichendem Abstand kann die Maske im Kreis und auf der Matte abgenommen werden. Ein Schnelltest (auch Selbsttest vor Ort) ist für jede*n Teilnehmer*in erforderlich. Zusätzlich gilt die 3 G-Regel. Für den Nachweis ist jede*r eigens verantwortlich.

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 für 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.