



TaKeTiNa & Feldenkrais-Workshop

Die eigenen Wurzeln und Flügel entdecken

Wir laden dich zu einem **Wochenende mit Rhythmus und Bewusstheit durch Bewegung** ein. Dabei geht es um dich und deinen Körper ganz im gegenwärtigen Moment. Du kannst dich tragen lassen und dabei einen Ort in dir entdecken, an dem du sein kannst, wie du bist. **Über die Weisheit deines Körpers kannst du die Erfahrung von innerer Heimat machen.**

Im TaKeTiNa-Rhythmusprozess wird der Körper zum Instrument. Mit Hilfe von **Rhythmussilben, Schritten und Klatschen überlagern sich einfache rhythmische Ebenen, zu denen du über den Körper leicht Zugang finden kannst.** Alle Sinne helfen dir, in den Rhythmus „hineinzufallen“ und ganz im Moment anzukommen.

Feldenkrais-Einheiten in Bewusstheit durch Bewegung unterstützen dich, über achtsames Erforschen deiner Bewegungen – meist im Liegen – **in eine große Leichtigkeit und Qualität deiner Bewegungen zu finden.** Dies kann wiederum Auswirkungen auf das rhythmische Tun haben.

Wir freuen uns auf dich!

Wann? **16.-18. Juni 23** 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: Frühbucherpreis: **165 € bis 23.05.23** – danach regulär **185 €**

Bis 30.04.23 gilt: kommt ihr zu zweit, zahlt jede Person nur 160 €

Anmeldung: 08142 / 54721 oder 0177 / 321 90 11 – info@bewegt-beruehrt-sein.de
www.bewegt-beruehrt-sein.de weitere Infos auch unter www.taketina.net

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

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. (20 % davon bekommst du als Gutschrift auf ein anderes von mir angebotenes Seminar.)

Kann das Seminar meinerseits nicht durchgeführt werden, wird der vollständige 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.