



## TaKeTiNa & Feldenkrais-Workshop

Zeit für mich – Innehalten – Freude

Gönne dir im vorweihnachtlichen Trubel ‚Zeit für dich‘, um innezuhalten, um dich zu spüren, um dich vielleicht neu auszurichten.

Bei jedem Schritt im **TaKeTiNa**-Rhythmus-Geschehen kommst du mehr in deine Mitte, kannst dich tragen lassen vom Boden und spürst Rhythmus mit dem ganzen Körper: beschwingt, freudig, im Fluss.

Auch während der Entdeckungsreisen mit **Feldenkrais in ‚Bewusstheit durch Bewegung‘** erlebst du dich im Feld der Schwerkraft, entdeckst neue Bezüge im Körper und vor allem erlebst du große Leichtigkeit, weil sich viele Widersprüche - über das achtsame, lauschende Bewegen - auflösen.

Wir laden dich ein, wie früher als Kind - neugierig, spielfreudig - ganz in den Moment einzutauchen.

**Dabei eröffnet sich dir vielleicht eine andere Qualität von Zeit, Gedankenstille, Präsenz, Gelassenheit und Lebensfreude.**

Neugierig geworden?

Wir freuen uns schon auf dich!

Wann? **08. / 09. Dez. 23** Fr. 18.30-21.30 / Sa. 11.00-19.00 Uhr

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

Kosten: Frühbucherpreis: **125 € bis 20.11.23** – danach regulär **145 €**

**Bis 13.11.23 gilt:** kommt ihr zu zweit, zahlt jede Person nur **115 €**

**Anmeldung:** 08142 / 54721 oder 0177 / 321 90 11 – [info@bewegt-beruehrt-sein.de](mailto:info@bewegt-beruehrt-sein.de)  
[www.bewegt-beruehrt-sein.de](http://www.bewegt-beruehrt-sein.de) weitere Infos auch unter [www.taketina.com](http://www.taketina.com)

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

## **Anmeldemodalitäten und Stornobedingungen:**

Die Anmeldung erfolgt per Mail an [info@bewegt-beruehrt-sein.de](mailto: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 % des Preises bekommst du als Gutschrift für ein anderes von mir angebotenes Seminar.)

Kann das Seminar aufgrund von Krankheit der Leiterin nicht durchgeführt werden, wird der Seminarpreis ganz erstattet. Die Kosten für Unterkunft und Anreise trägt jede\*r Teilnehmer\*in selbst.

## **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.