



TaKeTiNa & Feldenkrais-Workshop

Innere und äußere Balance

Wir laden dich zu einem **Wochenende mit Rhythmus** und **Feldenkrais** in Bewusstheit durch Bewegung ein. Beim Spielen mit **verschiedenen Rhythmusebenen in Händen, Füßen und Stimme** kannst du dich beobachten, wie du mit ungewohnten Situationen umgehst. Die dabei genutzten Seitwärtsschritte klären deine **innere Mitte und Aufrichtung**.

Auch die Erfahrungen im achtsamen Bewegen in den Feldenkrais-Einheiten erweitern deine Bewegungsspielräume und **verbessern dein Gleichgewicht**.

Die Weisheit deines Körpers lässt dich ...

- Ausgeglichenheit und Zentriertheit in unruhigen Zeiten entwickeln
- flexibel auf neue Situationen reagieren
- eine große Leichtigkeit und Qualität in deinen Bewegungen finden
- dein Gleichgewicht verbessern
- deine rhythmische Kompetenz erweitern

Über den Körper findest Du leicht Zugang.

Sei mit dabei! Wir freuen uns auf Dich!

Wann? **08.-10. März 24** 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: **170 € bis 11.02.24** – danach regulär **190 €**

Anmeldung: 08142 / 54721 oder 0177 / 321 90 11 – info@bewegt-beruehrt-sein.de

www.bewegt-beruehrt-sein.de

weitere Infos auch unter www.taketina.com

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 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.