



TaKeTiNa & Feldenkrais-Workshop

Neuer Schwung und Lebensfreude

Beschwingt - belebt - entspannt - freudig - im Fluss - kraftvoll - sanft

Nutze die gesundheitsfördernden Wirkungen von TaKeTiNa & Feldenkrais.

- Gesunde **Herz-Rhythmus-Variabilität**
- positive vagotone **Entspannungs-Zustände**
- **Resynchronisation verschiedenster körperlicher Rhythmen** wie z. B. Blutdruck, Verdauung, Atemrhythmus oder auch die hormonelle Steuerung verschiedenster Systeme
- **Leichtigkeit in der Aufrichtung**
- **Lebensfreude**

Die vielschichtigen Prozesse bei TaKeTiNa und Feldenkrais (Bewusstheit durch Bewegung) führen dich zu **mehr Belastbarkeit im körperlichen, emotionalen und psychischen Bereich.**

Lass dich überraschen und erlebe tiefe Entspannung und neuen Schwung zugleich!

Wann? **21. u. 22. Juni 24** Fr. 18.30-21.30 / Sa. 10.30-18.30 Uhr

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

Kosten: Frühbucherpreis: **130 € bis 24.05.24** – danach regulär **145 €**

Frühbucher SPEZIAL bis 26.04.: kommt ihr zu zweit zahlt **jede*r** nur **120 €**

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 **Doro Mack** (Flötenlehrerin u. TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin Schorndorf)

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.