



## TaKeTiNa & Feldenkrais-Workshop in Dresden

Beschwingt – entspannt – im Fluss – freudig – tief berührt

**Rhythmus** erleben mit dem Körper als Instrument, in **Bewegung** und im Kontakt mit sich selbst und mit anderen. Mit Schritten, Klatschen und Stimme kann Rhythmus in diesem wertfreien Gruppenprozess als tragende Kraft im Wechsel mit spannender Herausforderung erlebt werden. Gezielte Bewegungsimpulse erweitern zusätzlich die eigenen „Spiel-Räume“.

Ein Wochenende, um **bei sich selbst anzukommen**, musikalische Fähigkeiten, wie auch die Bewusstheit für leichte Bewegungsprozesse weiterzuentwickeln, meditatives Fließen und Entspannung zu erleben und immer wieder auch Neues zu entdecken. - Eine sinnliche Auszeit mit Inspirationen auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.

Neugierig geworden? Wir freuen uns auf Sie / Dich!

Wann? **16.-18. Aug. 24** Fr. 18.30-21.30 / Sa. 11.00-19.00 Uhr / So 11-14 Uhr

Wo? Villa Wigman, Bautzner Straße 107, 01099 Dresden  
Kosten: regulär **190 €** - Frühbucherpreis: **160 €** bis 28.07.24

Infos und **Anmeldung** über Matthias Schirmer  
[www.taketina.net/schirmer](http://www.taketina.net/schirmer) oder Tel 0341 6869 5692



Leitung: **Matthias Schirmer** Leipzig (u.a. TKTN-Rhythm.-Pädagoge) und  
**Monika Hailer-Roggenkamp** (Feldenkrais- u. TKTN-Rhythm.-Pädagogin)