



TakeTiNa & Feldenkrais-Workshop

Die Magie der Pause

Wir laden dich zu einem **Wochenende mit Rhythmus und Feldenkrais** (Bewusstheit durch Bewegung) ein. Du spielst mit verschiedenen Rhythusebenen in Händen, Füßen und Stimme. Dabei entdeckst du neue Möglichkeiten **mit Komplexität** – die du im Alltag vielleicht oft erlebst– **auf leichte und freudige Art umzugehen**. Wie viel oder wenig ist genug? ‚Erlaubst‘ du dir Pausen? Was ist dein eigener Rhythmus?

Auch bei den achtsam ausgeführten Bewegungen auf der Matte begegnest du der Frage nach der **Qualität und Leichtigkeit im Tun** – und der Pause.

Möglich, dass Glaubenssätze auftauchen, die dich antreiben. In dem Moment hast du die Wahl, dich neu auszurichten. Was tut dir gut? Und vielleicht ist weniger mehr.

Über deinen Körper findest Du leicht Zugang.

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



Wann? **29.Nov. - 01.Dez.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: **215 €**

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. (du bekommst dafür entweder 1 Feldenkrais-Audio-Lektion oder kannst dafür an einer Feldenkrais-Zoom-Stunde mittwochs 18.30-19.45 Uhr teilnehmen)

Bei einer Stornierung ab 3 Tage vor Seminarbeginn werden 100 % der Seminarkosten berechnet. (du bekommst dafür entweder 3 Feldenkrais-Audio-Lektionen oder kannst dafür an 3 Feldenkrais-Zoom-Stunden mittwochs 18.30-19.45 Uhr teilnehmen)

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.