



TaKeTiNa & Feldenkrais-Workshop

Freude als Lebenselixier

Im rhythmischen TaKeTiNa-Geschehen – über Schritte, Klatschen und Stimme – erlebst Du **Freude, einfach so**.

Wenn **unterschiedliche rhythmische Ebenen** sich verweben, **der Verstand in den Hintergrund tritt**, übernehmen andere Körper-Sinne die Führung. Du erlebst Rhythmus als tragende Kraft ganz körperlich – ein „bei dir Ankommen“.

Dabei entwickelst du auf spielerische Weise u.a. **rhythmische Kompetenzen**, die beim Spielen eines Instruments den Groove ausmachen.

Auch bei den achtsam ausgeführten Bewegungen in der Feldenkrais-Methode geht es darum, **sich auf das Spüren einzulassen, auf ein „weniger ist mehr“**, auf die Qualität und Leichtigkeit der Bewegungen und auf die **Intelligenz deines Körpers**.

Diese beiden Forschungsmöglichkeiten – TaKeTiNa und Feldenkrais – **öffnen dir Türen zu deinem inneren Wissen, zu Vertrauen, zu Lebensfreude und Gelassenheit**.

Wann? **14.-16. Nov. 25** Fr. 18.30-21.30 / Sa. 10.30-18.30 / So. 10.30-13.30 Uhr

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

Kosten: Frühbucherpreis: **195 € bis 05.10.25** – danach **215 €**

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

www.bewegt-beruehrt-sein.de & www.taketina.com & www.taketina.net

Leitung: **Monika Hailer-Roggenkamp** (Feldenkrais- u. TKTN-Rhythm.-pädagogin)

und **Matthias Schirmer** (TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge u. -Therapeut Leipzig)

Anmeldemodalitäten und Stornobedingungen:

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per Mail an info@bewegt-beruehrt-sein.de. Bei Zusage der Reservierung bitte ich um Überweisung der Seminargebühr. Sobald das Geld überwiesen ist, ist die Teilnahme am Seminar fix. Nach Eingang des Geldes auf meinem Konto, schicke ich eine Anmeldebestätigung per Mail zu.

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 zusätzlich noch 1 Feldenkrais-Audio-Lektion geschenkt oder kannst an einer Feldenkrais-Zoom-Stunde mittwochs 18.00-19.15 Uhr kostenlos teilnehmen.

Bei einer Stornierung **ab 3 Tage** vor Seminarbeginn werden 100 % der Seminarkosten berechnet. Du bekommst dafür 3 Feldenkrais-Audio-Lektionen geschenkt oder kannst an 3 Feldenkrais-Zoom-Stunden mittwochs 18.00-19.15 Uhr kostenlos teilnehmen.

Kann das Seminar meinerseits nicht durchgeführt werden, wird der Seminarpreis voll zurückerstattet.

Kontodaten:

Monika Hailer-Roggenkamp

IBAN: DE67 7005 3070 0031 5318 82 BIC: BYLADEM1FFB

Verwendungszweck: „Name / Kurs- oder Workshopdatum“