



TaKeTiNa & Feldenkrais-Workshop

Zeit für mich – Innehalten – Verbundenheit

Wir begegnen Rhythmus ganz neu - über das körperliche Erleben - neugierig, spielfreudig, ganz in den Moment eintauchend. Dabei eröffnet sich eine **neue Qualität von Zeit und Gedankenstille**. Diese Präsenz unterstützt dich, **bei dir anzukommen - in Verbindung mit der Gruppe**. Die **Feldenkrais-Einheiten** führen dich zusätzlich zu einer großen **Leichtigkeit in deinen Bewegungen**.

Hier ein paar Stimmen von Teilnehmenden der letzten Seminare:

- „Im rhythmischen Geschehen kommen meine zwanghaften Gedanken endlich zur Ruhe. Es wird **still in mir**. Das ist sehr wohltuend.“
- „Es ist so erleichternd, auch einmal die **Kontrolle aufzugeben** und sich in den Rhythmus hineinfallen zu lassen. Wunderbar, wenn es plötzlich groovt.“
- „Ich habe es sehr genossen, dass sich **mein Körper** nach den Feldenkrais-Einheiten **so wunderbar leicht und selbstverständlich aufgerichtet** angefühlt hat.“

Und es gibt noch so vieles zu entdecken und zu erleben!

Wann? **20.-22. Feb. 26** 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 23.01.26** – 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. TTKN-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“