



TaKeTiNa & Feldenkrais-Workshop in Dresden

Nutze deine Körperintelligenz, deine KI :-)

Rhythmus erleben mit dem Körper als Instrument, in Bewegung und im Kontakt mit dir und mit anderen. Mit Schritten, Klatschen und Stimme kannst du Rhythmus in diesem wertfreien Gruppenprozess als tragende Kraft im Wechsel mit spannender Herausforderung erleben.

Lass dich auf das Spüren deiner Bewegungen ein, auf ein „weniger ist mehr“ und du wirst entdecken, dass sich die eigenen "Spiel-Räume" ganz von selbst erweitern.

Ein Wochenende, um bei dir anzukommen, musikalische Fähigkeiten, meditatives Fließen und Entspannung zu erleben und immer wieder auch Neues zu entdecken. Eine sinnliche Auszeit mit Inspirationen auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.

Musikalische Kenntnisse sind weder hinderlich noch Voraussetzung.

Wann? **21.-23. Aug. 26** Fr. 18.30-21.30 / Sa. 11.00-19.00 / So. 11.00-14.00 Uhr

Wo? Zenloft Dresden, Altenberger Platz 5, 01277 Dresden

Kosten: Frühbucherpreis: **180 €** bis **05.07.26** – danach **210 €**

Anmeldung bei Matthias Schirmer Tel. 0341 6869 5692 – taketina-leipzig@posteo.de
<https://www.taketina.net/de/mitglied/schirmer> & www.bewegt-beruehrt-sein.de &
www.taketina.com

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

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