



TaKeTiNa am Freitag, 23.Okt.26

Rhythmus – Gelassenheit - Flow

Fühlst Du Dich oft gehetzt im täglichen Geschehen? **Sehnst Du Dich nach einer Zeit, zur Ruhe zu kommen, bei Dir anzukommen?**

Finde - mit Deinem Körper als Instrument – spielend in einen Rhythmus, der Dich trägt.

In der Verbundenheit mit der Gruppe, mit Schritten, Klatschen und Stimme, kannst Du vieles loslassen und **frisch ins Wochenende starten.**

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.“

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

Wann? **23. Okt. 26 26** Fr. 18.30-21.30 Uhr

Wo? **Raum Lichtblick**, Giggenbacher Str. 28, München-Lochhausen (S-Bahn)

Kosten: **50 €**;

„Bring a friend“ – zu zweit zahlt Jede/r nur **35 €**; Kombi-Ticket **45 €***

*weitere Infos und Angebote auf meiner Webseite

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** (Advanced TKTN-Rhythm.-pädagogin)

Surdo: **Robert Gutschale** (TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge)