



ZENtrum für Dich



Kursleitung:

Astrid Bossard (Schweiz)

Prof. Musik- und Bewegungspädagogik an der Hochschule für Musik Basel - TaKeTiNa Senior Rhythm Teacher

Andreas Wittwer (Schweiz)

Studium in klassischer Musik mit Orgel, Chorleitung, Gesang - Musiker/Musikpädagoge/ TaKeTiNa Senior Rhythm Teacher

Assistenz:

Hans-Georg Busch

Körpertherapeut (Tanztherapie), potenzialorientierte Psychotherapie, Hakomie-Achtsamkeitstrainer, Prävention & Burnout-Therapeut

Kurszeiten:

Freitag, 11.01.19: 18 – 19 Uhr Ankommen, 19 – 22 Uhr Seminar + Samstag 10 – 17 Uhr Mittagessen möglich im Mutterhaus des Klosters

Kurskosten:

140,- Euro (Ermäßigung nach Absprache)

Empfehlung:

Bequeme Kleidung und Decke mitbringen

Anmeldung:

ZENtrum für Dich
Allmannshausen 13 | D-56410 Montabaur
Telefon: 0151 - 26 80 11 51
info@zentrumfuerdich.de

Weitere Infos unter:

www.zentrumfuerdich.de
www.taketina.com

Übernachtungsmöglichkeit:

im Aloyisa Löwenfels Haus des Klosters

RHYTHM FOR EVOLUTION

Jetzt Video anschauen und
den Rhythmus spüren!



TaKeTiNa Workshop

- Rhythmus und Meditation -
im

ALOYISIA LÖWENFELS HAUS - Dernbach
Haus der Begegnung und Stille

Freitagabend und Samstag, 16. + 17. August 2019

Rhythmus und Meditation

Kennen sie die Situation, dass ihnen ständig Gedanken im Kopf kreisen? Sogar dann, wenn sie das gar nicht wollen, oder Gedanken nicht angebracht sind? Mit dem **TaKeTiNa**-Prozess hat Rhythmus das Potential, unsere unfreiwilligen Gedanken zur Ruhe zu bringen und uns einen Weg in die innere Stille zu weisen. Meditation ist bewusstes Sein im Hier und Jetzt.

Das Leben ist ständiger Wandel - Rhythmus durchdringt das ganze Leben. Herzschlag, Atem, Schlafen und Wachen, Arbeiten und Ruhem, das Feuere der Neuronen im Gehirn. Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen.

Flexibilität und Anpassung dieses komplexen rhythmischen Gefüges an die momentane Lebenssituation sind Ausdruck unserer Lebendigkeit und Gesundheit.



TaKeTiNa© ist ein von Reinhard Flatischler entwickelter musikalischer Lern- und Gruppenprozess, in dem rhythmisch - musikalisches Lernen zugleich menschliches Lernen ist.

Sogenannt rhythmisch Erfahrene und Unerfahrene, Laien und Musiker, Menschen unterschiedlicher Herkunft und Alters – alle sind herzlich willkommen!



In TaKeTiNa ist der Körper das Instrument. Durch aufeinander abgestimmte Bewegungen in den Schritten, im Klatschen und mit der Stimme werden wir selbst zum Rhythmus - Musik entsteht!

Der Wechsel von „aus dem Rhythmus kommen“ und „neu in den Rhythmus finden“ führt in die Präsenz. Diese Form von rhythmisch bewegter Meditation lässt uns erleben, wie alles in Veränderung und im Fluss ist.

Tiefe Entspannung und Wachheit können sich gleichzeitig in uns ausbreiten.

Persönliche Entwicklung wird angestoßen und die gewonnenen Erfahrungen können sich ins Alltagsleben übertragen.

