



Martina Ingenieurin, Ausbilderin, Jugendbetreuerin; war tänzerisch und musikalisch vielseitig unterwegs mit Improvisationstheater, Ausdruckstanz, Gitarre, Schlagzeug, afrikanischen Trommeln; heute Circle Singing und Tango. Ausbildung in Klangenergetik/Klangtherapie bei David Lindner und Dr. Doris Lindner. TaKeTiNa® Rhythmspädagogin. LIVING IN A BODY™ Practitioner.

Beim Anleiten der Workshops und Klang-Events liebe ich es, mit Menschen zu arbeiten, gemeinsam Entdeckungen zu machen, zu singen, zu lachen und Trost zu spenden – und dabei Neugierde und Freude für den ganz eigenen Weg zu wecken, ob im Nebel oder im Sonnenschein. An TaKeTiNa begeistert mich das Nutzen körperlichen Erlebens von Rhythmus, Klang und Stimme zur musikalischen und persönlichen Entfaltung.

Matthias Ingenieur und Musiker; war als Schlagzeuger und Trommler quer durch die Musikstile unterwegs, von Bigband bis Funk, von Kuba bis Japan. Als Sänger lange Zeit Schwerpunkt auf klassischer Chormusik von Renaissance bis Zwölftonmusik, Stimmbildung bei Jürgen Orelly (Göttingen). Seit einigen Jahren Beschäftigung mit freier und improvisierter Weltmusik und Tango. TaKeTiNa® Rhythmspädagoge. LIVING IN A BODY™ Practitioner.

Ich liebe klare Strukturen, aber genauso wichtig ist der gelassene und kreative Umgang mit Chaos, mit unkontrollierbaren, dichten Situationen. Leben enthält immer beides – Ordnung und Chaos tanzen miteinander. Beim Leiten von TaKeTiNa Rhythmusreisen genieße ich es, ein Feld zu schaffen, in dem jede/r in der Musik und an sich selbst etwas Neues entdecken kann.

Über uns...

Wir lernten uns und die TaKeTiNa-Methode 2006 kennen und absolvierten die Ausbildung zum lizenzierten Rhythmspädagogen bei Reinhard Flatischler und Cornelia Jecklin. Seit 2010 geben wir damit Kurse.

Wir schöpfen bei unserer Arbeit auch aus unseren gemeinsamen Erfahrungen in Energiearbeit (Qi Gong, Jin Shin Jyutsu), Circle Singing, Georgischem Gesang, Tango Argentino, Yoga; Workshops SEPTANA / ARCHETYPEN DER SEELE bei V. Hasselmann und F. Schmolke; Workshops in Alexander-Technik bei Ausbildern der Alexander Alliance: Margarete Tüshaus, Robyn Avalon (LIVING IN A BODY), Bruce Fertman.

...und unsere weiteren Angebote

Workshops, Kurse, Trainings, Events

Für Sonderveranstaltungen mit Ihrer eigenen Gruppe, z. B. für Chöre, Musiker, Tänzer, Vereine, Firmen oder sonstige Gruppen (auch Kleingruppen), freuen wir uns, von Ihnen zu hören. Wir bieten Ihnen u.a.

- Rhythustrainings
- Klangreisen/Klangmeditationen
- Trainings zum Umgang mit Klanginstrumenten
- Kombi-Workshops:

wir leiten einen Teil TaKeTiNa, Sie leiten einen Teil z.B. Circle Singing, Tanz, Chor oder Selbsterfahrungskurse (im weitesten Sinne) etc.

Kontakt

Martina Liesenhoff, info@zelltanz.de, 02365/8568303
www.zelltanz.de



TaKeTiNa 2019



WURZELN IM RHYTHMUS

MUSIK AUS DEM AUGENBLICK

– ERLEBEN ENTDECKEN GENIEßEN –

mit

**Martina & Matthias
Liesenhoff**

WURZELN IM RHYTHMUS

Mit Körper und Stimme, mit Rhythmus und Klang mir selbst näherkommen. Musik aus dem Augenblick sinnlich erleben, meine Person neu kennenlernen und entfalten, Körperbewusstsein und Rhythmusgefühl vertiefen. In einem sicheren und wertungsfreien Rahmen ganzheitlich lernen und wachsen. Klingt das interessant?

Unsere Workshops basieren auf der TaKeTiNa® Methode. Wir führen in einer kleinen Gruppe (7-16 Personen) die Teilnehmer mittels Stimme, einfacher Schritte und Handbewegungen ganz allmählich und mit viel Spaß in einen komplexen Rhythmus oder einen archaischen Groove. Auf diesem Weg, dieser Rhythmus-Reise begegnen uns essenzielle Themen: Vertrauen in das Können meines Körpers. Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Respekt für das eigene Zeitmaß und Lerntempo. Meine Einzigartigkeit erfahren in der Synchronisation mit einer Gruppe. Verwurzelung und Erdung. Ohren und Sinne öffnen für die Verbindung mit anderen, für das Treffen, die Begegnung, das Miteinander. Angstfrei Fehler machen. *Es* wiederfinden, wenn ich *Es* mal verliere. Präzise den Punkt treffen ohne Anstrengung. Struktur und Freiheit.

Tiefe Entspannung, entspannte Wachheit, Getragen-Sein, mich selbst neu betrachten können – das sind Erfahrungen, die unsere Teilnehmer immer wieder berichten. Mediziner, Hirnforscher und Psychotherapeuten haben die Wirkung von TaKeTiNa erforscht und nutzen sie, ebenso wie Musiklehrer und Musikhochschulen.

Neben TaKeTiNa fließen in unsere Arbeit viele Impulse und Erfahrungen aus Klang-Energetik und Qi Gong, Alexander-Technik und Yoga ein, sowie natürlich unsere jahrzehntelange Musikpraxis.

Willkommen ist jede/r mit Freude an gemeinsamer Musik und Lust auf Neues.

Ihre Martina & Matthias Liesenhoff

DEEP RHYTHM

13. MÄRZ - 03. APRIL 2019

ESSEN

TaKeTiNa ABENDKURS

KURSZEITEN: 4x Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr
13./20./27. März, 03. April

ORT: Kleiner Saal, Jonakirche, Am Schwarzen
45239 Essen-Heidhausen

KURSGEBÜHR: 53,- €

INFO UND ANMELDUNG:

Pfarrerin Carolina Baltés
Tel. 0201/405473 oder carolina.baltes@online.de
In Kooperation mit dem Ev. Bildungswerk Essen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

TERMINE*: ZELLTANZ.DE

WESTERHOLT & BOCHUM

TaKeTiNa BASIC EVENTS

SONNTAG: ca. 14:30–17:30 Uhr

ORTE: Kunsthof Knoop, Am Bungert 19, Herten-Westerholt
Lichtraum S. Breddemann, Hedwigstraße 5, Bochum

KURSGEBÜHR: 60,- €

INFO UND ANMELDUNG:

www.zelltanztanz.de
Martina Liesenhoff, info@zelltanztanz.de, 02365/8568303

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

TERMINE*: ZELLTANZ.DE

WESTERHOLT & BOCHUM

TaKeTiNa SPECIAL EVENTS

SONNTAG: ca. 14:30–17:30 Uhr

ORTE: Kunsthof Knoop, Am Bungert 19, Herten-Westerholt
Lichtraum S. Breddemann, Hedwigstraße 5, Bochum

KURSGEBÜHR: 60,- €

INFO UND ANMELDUNG:

www.zelltanztanz.de
Martina Liesenhoff, info@zelltanztanz.de, 02365/8568303

Ein Angebot für diejenigen, die bereits mit den Basics vertraut sind und Lust auf komplexere Rhythmen haben.

TaKeTiNa-Erfahrung erforderlich.

So klingen unsere Teilnehmer...

»TaKeTiNa ist für mich eine Auszeit, die gefühlt viel länger dauert, als in der Wirklichkeit. Die Nachwirkungen spüre ich sehr lange... und ich weiß, dass sich dadurch viele Aufgaben in meinem Leben anders lösen werden; fast wie von selbst.«

»Ich habe mich getragen, geborgen und berührt gefühlt. Dadurch hatte ich den Mut Vieles auszuprobieren (mich in den Kreis zu legen, ganz aus dem Kreis zu gehen, mal zu rasseln/singen und es mal nicht zu tun, ...). Ich hatte das Gefühl es gibt nichts Falsches. Dieser Freiraum ist so wichtig für mich gewesen. Das hat mich ermutigt, meine Grenzen frühzeitig zu spüren und zu achten. Vielen Dank für die vielen tiefen und heilsamen Erfahrungen...«

»Ich war ganz überrascht, dass das so tief gehen kann. Ich fühle mich ganz weich. Das ist ein altes Thema, was uns auch in der Beziehung beschäftigt: Verbunden zu sein, und trotzdem in seinem Rhythmus zu bleiben.«

»Es hat in mir ein Bedürfnis berührt, das da ist, das ich mir aber sonst im Alltag so nicht erlaube. Das Bedürfnis nach Lebendigkeit. Das Zeitgefühl verändert sich. Der Körper tanzt und die Seele jubelt.«

»Ich hab selten etwas erlebt, was so wertfrei ist, wo keine Selbstdarstellung ist, kein in-den-Vordergrundspielen, das hab ich in einer Gruppe noch nie so erlebt, und das hat auch mich so wertfrei gemacht, und dadurch so wertvoll.«

»Ich will mich nochmal für den tollen Abend bei euch bedanken! Es hat mir viel Spaß gemacht und mir ein wirklich gutes Gefühl gegeben, an einem eigentlich schon abgehakten Tag. Vielen Dank!!!«

* Es wird mehrere Einzeltermine im Laufe des Jahres in Westerholt bzw. Bochum geben, die wir ca. 6 bis 8 Wochen vorher auf ZELLTANZ.DE veröffentlichen.

Bitte bei Interesse immer mal hereinschauen oder sich für den Newsletter anmelden. Danke!