

# TaKeTiNa-Rhythmusreise - Wurzeln im Rhythmus – April/Sept 24

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?



Wir führen in einer kleinen Gruppe 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 & 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.

Wissen und Erfahrungen aus Klang-Energetik und Qi Gong, Alexander-Technik und Yoga fließen als Impulse im Hintergrund in unsere Kurse ein, sowie natürlich unsere jahrzehntelange Musikpraxis.

Willkommen ist jede/r mit Freude an gemeinsamer Musik und Lust auf Neues.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Pro Workshop finden zwei Rhythmusreisen statt. Die Workshops bauen nicht aufeinander auf, und können auch einzeln gebucht werden. In jedem Workshop finden unterschiedliche Rhythmusreisen statt.

**Sonntag, 21. April 2024 | Sonntag, 22. Sept. 2024 | jeweils 15:00 bis 18:00 Uhr**

**Gemeinsame Leitung:** Matthias und Martina Liesenhoff  
**Ort:** Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
**Kursgebühr pro Tag:** 65,00 EUR  
**Anmeldung:** [fbw-bochum.de](http://fbw-bochum.de)