

TaKeTiNa-Rhythmusreise - Wurzeln im Rhythmus - 21. April 2024

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 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sonntag, 21.04.2024 — 15:00 bis 18:00 Uhr

Gemeinsame Leitung: Matthias und Martina Liesenhoff
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Kursgebühr: 65,00 EUR
Anmeldung: fbw-bochum.de