

Was ist TaKeTiNa

TaKeTiNa ist ein regenerierender Weg, um durch Rhythmus in die eigene Kraft, zu innerer Balance und neuer Lebensfreude zu finden.

Über Stimme, Schrittbewegungen und Klatschen führt Taketina in einen lebendigen Erfahrungsraum und unterstützt, aus dem Denken ins Spüren zu kommen.

Ganz bei sich selbst ankommen und gleichzeitig die Verbundenheit im rhythmischen Miteinander zu erleben, wird spielerisch erfahrbar.

Das Lernen und Erfahren erfolgt im ganz eigenen Tempo, begleitet vom Puls der Basstrommel und des Berimbao. Liegephasen sind Teil des rhythmischen Prozesses und können jederzeit eingelegt werden.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
TaKeTiNa beruht auf der Erkenntnis, dass jeder Mensch von Natur aus ein rhythmisches Wesen ist – eingebunden in die Zyklen der Natur, dem Atem, dem Herzschlag und den inneren Rhythmen des Körpers.

TaKeTiNa, begründet vom Musiker und Komponisten Reinhard Flatischler, wird seit über 50 Jahren in Pädagogik, Therapie, Medizin und Selbsterfahrung angewandt und stetig weiterentwickelt.

Was kann ich mit TaKeTiNa erreichen

- Harmonisierung des Nervensystems und Aktivierung des Vagusnervs
- Förderung der mentalen und körperlichen Regeneration u. Ausgeglichenheit
- Tiefes Gefühl von Verbindung Vertrauen und innerer Stabilität
- Es bringt in die Gleichzeitigkeit von Präsenz u. tiefer Entspannung
- Es werden Energie und Kreativität geweckt und es macht einfach Spaß!

Ablauf:

- Ankommen im Klang
- Achtsam geführte Rhythmusreise in Bewegung in der Gruppe, individuelle Gestaltung
- Ruhe- u. Stillephasen, gemeinsamer Abschluss



Foto: Katrin Wolf

TaKeTiNa

Termine:

monatlich montags,
genaue Termine auf Anfrage und über den
Veranstaltungskalender der
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Die Kurseinheiten bauen nicht aufeinander auf und können einzeln gebucht werden.

Bitte mitbringen:

Decke, Isomatte, warme Socken oder
Indoorschuhe, Getränk, ggf. Kissen

Kursleitung: Katrin Wolf

TaKeTiNa Rhythmustherapeutin
TaKeTiNa Rhythmspädagogin

Teilnahmegebühr: 10 €

Die Kursgebühr bitten wir auf folgendes Konto zu überweisen:

Kontoinhaber:

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

IBAN: DE93 72150000 0053166302

BIC: BYLADEM1ING

Sparkasse Ingolstadt-Eichstätt

Verwendungszweck: TaKeTiNa/Kursdatum

„Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort. Treffen wir uns dort.“

Rumi



Katrin Wolf, Kursleiterin

Foto: Christine Olma

Informationen und Anmeldung

Weitere Informationen zu diesem Kurs und unserem Veranstaltungsprogramm erhalten Sie in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Ingolstadt.

Zu den Kursen bitten wir um **verbindliche schriftliche oder telefonische Anmeldung.**

Wir weisen Sie darauf hin, dass die Kursteilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt.

Die Bayerische Krebsgesellschaft e. V. übernimmt keine Haftung.

Veranstalter

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle
Ingolstadt
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.**

Levelingstraße 102

85049 Ingolstadt

Tel: 0841 - 220 50 76 -0

Fax: 0841 - 220 50 76 -20

kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Sie erreichen uns:

Mo. Mi. Do. 9.00 – 13.00 Uhr

Di. 13.00 – 18.00 Uhr

Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Spenden und Mitgliedschaft

Unsere Arbeit wird nur teilweise durch öffentliche Fördergelder finanziert. Daher sind wir auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen.

**Wir freuen uns über jede Spende.
Spenden an uns sind steuerbegünstigt.**

 **BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT**

TaKeTiNa

rhythmisch bewegte Meditation



**Kursangebot für Betroffene,
Angehörige und Freunde**