

Rhythmus - Ein Weg zur Achtsamkeit

TaKeTiNa - Workshop

Rhythmus ist Leben. Rhythmus verbindet.

Rhythmus ist eine universelle Sprache, die jeder Mensch versteht.

Im Rhythmus sein, ist einfach gesund und macht Spaß !

TaKeTiNa führt direkt zum ganzheitlichen Erleben von Rhythmus. Dabei ist unser Körper das Musikinstrument.

Im Rhythmuskreis, einem kraftvollen gemeinsamen Raum, getragen von der Basstrommel in der Mitte, können wir Vitalität und Freude, wie auch Stille erleben und Stress loslassen.

Im ganz individuellen Zeitmaß können wir achtsam beobachten, was Rhythmus in uns bewirkt, ohne etwas erreichen zu wollen.

Schritte, Klatschen und Stimme sind 3 Ebenen, die, jede für sich allein, ganz einfach ist. Doch, erklingen sie zusammen, spiegeln sie die Komplexität des Lebens wider!

Im Verlieren und Wiederfinden des Rhythmus können wir direkt erfahren, was uns trägt, und was einen guten Lebensfluss behindert. So werden wir achtsamer dafür, was uns einschränkt, und dafür, was uns gut tut.

Mehr und mehr können wir unserer uns innewohnenden Ordnung und der Fähigkeit zur Selbstorganisation vertrauen, und gleichzeitig Begegnung und Gemeinschaft erleben.

Diese Erfahrungen können wir mitnehmen in unseren Alltag.

Unterstützt werden die in der TaKeTiNa-Rhythmuserfahrung begonnenen Entwicklungsprozesse mit behutsamen Körperwahrnehmungs-Übungen und kleinen Meditationen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Kathrin Bergsiek Christiane Meisenberg

Kurstermin: 06.-08. Mai 2022

23.-25. September 2022

Ort: Wirkstatt - Forum für Erlebenskunst, Karlsruhe, Zeiten siehe dort

Anmeldung und Info: www.wirkstatt.com