

# Achtsamkeit in Rhythmus + Bewegung

## TaKeTiNa-Rhythmus-Prozess



### Kursinhalt

Dieser Workshop zum TaKeTiNa-Rhythmusprozess und zur Achtsamkeit lädt Sie ein, sich auf eine Reise zu begeben, in der Sie persönliches Wachstum und Veränderung erleben können und dabei Ihre Gedanken, Emotionen und Handlungen mit Ihren innersten Bestrebungen in Einklang bringen – durch Rhythmus und Spiel. ACHTSAMKEIT IN RHYTHMUS + BEWEGUNG ist der Ort, an dem wir generative, bewusstseinsweiternde Zustände annehmen, unproduktive Gewohnheiten verstehen und uns ein positiveres, widerstandsfähigeres und authentischeres Selbst zu eigen machen.

Im Gegensatz zu den oft stagnierenden und wenig inspirierenden Zuständen, in denen man sich festgefahren und überfordert fühlen kann, bieten generative Zustände eine frische Perspektive, in der neue Möglichkeiten auftauchen. In diesem Zustand können wir unser kreatives Bewusstsein wecken, um Herausforderungen anzugehen, Kreativität zu entfachen und unser volles Potenzial zu entfalten - Tania Bosak

### Über den TaKeTiNa-Rhythmusprozess

TaKeTiNa ist eine der effizientesten Lernmethoden, die es heute gibt. Es ist ein Prozess zur Aktivierung des menschlichen und musikalischen Potenzials durch Rhythmus und ein Weg, bei dem musikalisches Lernen immer mit persönlicher Entwicklung einhergeht. Als reiner Rhythmus- und Meditationsprozess erfordert TaKeTiNa keine musikalische Erfahrung und ist ein äußerst spielerischer und freudiger Weg, um in die Grundlagen von archetypischen Rhythmen einzutauchen, die in jeder Musik existieren. Komplexe Poly- und Kreuzrhythmen bilden die Grundlage des Prozesses. Dabei nutzen wir unseren Körper mit Schritten, Klatschen und Singen, um komplexe und reichhaltige Rhythmuschöre zu erzeugen, die die Teilnehmer in Zustände von Entspannung, innerer Präsenz und Achtsamkeit führen. Der Prozess bietet Gelegenheiten für Spaß, Spontaneität, Selbstbeobachtung, musikalischen Ausdruck, Reflexion und Zeit zum Ausruhen.

Der Workshop findet in Deutsch und Englisch statt, für eine Übersetzung ins Deutsche wird gesorgt <https://www.taketina.net/mitglied/lothar-berger/>

[Link zum Kurs](#)

### Veranstalter

### Kooperationspartner

Landesmusikakademie Hessen

### Zielgruppe

Alle an Rhythmus und Körpererfahrung interessierte Personen, mit oder ohne musikalische Erfahrung

### Mit

Lothar Berger, Tania Bosak

### Termin

Kursbeginn: 21. Juni 2024 | 19:00 Uhr

Kursende: 23. Juni 2024 | 16:00 Uhr

### Kursgebühr

398,00 € inkl. Übernachtung und Vollpension im Einzelzimmer

366,80 € inkl. Übernachtung und Vollpension im Doppelzimmer

350,00 € inkl. Übernachtung und Vollpension im Mehrbettzimmer

### Anmeldung

Anmeldeschluss: 21. Mai 2024

[Link zur Anmeldung](#)

### Kontakt

Lothar Berger 01577-474 53 68

[loberger@web.de](mailto:loberger@web.de)

### Tagungsort

Landesmusikakademie Hessen

Gräfin-Anna-Str. 4

36110 Schlitz

### Anreise

Bahnreisenden bietet die Landesmusikakademie Hessen auf Anfrage einen Shuttleservice zwischen Bahnhof Fulda und Schlitz bzw. nach Absprache auch zwischen Bad Salzschlirf und Schlitz an. Bitte melden Sie sich hierfür spätestens eine Woche vorher beim Veranstalter an. Zudem verkehrt zwischen Fulda und Schlitz die Buslinie 591 mit direktem Halt an der Landesmusikakademie Hessen bzw. zwischen Bad Salzschlirf und Schlitz die Buslinie 393. Für die Anreise mit dem PKW stehen Ihnen rund um den Schlosspark kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.