# 26H3B010F Anhaltende Vitalität durch Rhythmus und TaKeTiNa

| | |
|---|---|
| Beginn | Freitag, 08.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr |
| Kursgebühr | 55,06 € |
| Dauer | 3 Termine |
| Kursleitung | Thomas Kriegbaum |
| Informationen | Zielgruppe: Offen für jeden, der auf das Angebot neugierig ist. Es gibt keine zu benennende Zielgruppe.<br><br>Kleidung: Bequem, leger, gute Bwegungsfreiheit<br><br>Schuhe: gerne barfuß, wenn strümpfig besser rutschfest<br>Bei Schuhen: an der Ferse fest sitzende Schuhe - keine Schlappen<br><br>Decken oder Kissen:<br>Es wird Liegephasen geben. Bitte bringen Sie sich mit, was Sie dafür benötigen. Im Raum ist Teppichboden. |
| Kursort | vhs Fürstenwalde, Raum 4, Karl-Marx-Str. 11, 15517 Fürstenwalde |

In Taketina fällt es sehr leicht sozusagen "aus dem Kopf - in den Körper" zu kommen.
Warum ist das so?
Beim Teilnehmen an Taketina-Einheiten werden Sie durch ein mehrschichtiges rhythmisches Geschehen geführt, welches auf spielerische Weise viel Aufmerksamkeit zieht. Dadurch sind Sie sehr präsent bei dem, was Sie gerade tun. Mehrschichtig bedeutet hierbei, Sie setzen Schritte, Klatschen mit den Händen und nutzen Ihre Stimme im angeleiteten Rahmen, um den Rhythmus zu begleiten. Dabei wird es immer wieder zu Chaosphasen kommen, in denen Sie den Rhythmus wieder verlieren. Der Wechsel zwischen Rausfallen aus und wieder Reinfallen in den Rhythmus gehört ganz natürlich dazu und hat nichts mit Können zu tun. Es gibt kein zu erreichendes Ziel - Sie erleben sich in Ihrem ganz persönlichen Fluss.
Wofür könnte das gut sein?
Gerade in Zeiten wie den aktuellen, steigt das Bedürfnis der Menschen nach tiefgehender Erholung als Ausgleich zu den alltäglichen Herausforderungen. Es besteht die Chance, dass Sie sich nach dem Wochenende auf eine tiefere Art ausgeruht oder erfrischt fühlen, als Sie das gewohnt sind. Unser Körper ist von Natur aus hervorragend dafür optimiert Rhythmus zu erleben, denn er basiert auf einer Vielzahl zyklisch pulsierender oder fließender Rhythmen. Das begünstigt sich körperlich im Fluss zu erleben, dies zu genießen und sich dadurch bislang ungewohnte Quellen für Vitalität, Intuition und Lebenskraft zu erschließen.
Probieren Sie es gerne aus :-)

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 08.01.2027 | 18:00 - 21:00 Uhr | K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung |
| 09.01.2027 | 10:00 - 13:00 Uhr | K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung |
| 09.01.2027 | 15:30 - 18:30 Uhr | K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung |
| 10.01.2027 | 10:00 - 13:00 Uhr | K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung |
| 10.01.2027 | 14:45 - 17:00 Uhr | K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung |

zur Kursdetail-Seite