

# TaKeTiNa am Bodensee

September bis Dezember 2016

Ziele verfolgen, funktionieren, Leistung bringen – selbst die Freizeit ist selten davon frei. Wie wäre es, das Müssen für eine Zeitlang zu lassen, um dem persönlichen Rhythmus mehr Raum zu geben? Bzw.:

- › im Körper und so bei sich selbst ankommen
- › tief entspannen und den Moment genießen
- › Ihr individuelles Zeitmaß achten und damit Stress reduzieren
- › und so fürs Leben lernen

Musikalische Kenntnisse sind nicht erforderlich.

**EINFACH SEIN: Sinne einschalten, neugierig sein, Spaß haben**



# TaKeTiNa – Menschliches Potenzial durch Rhythmus entfalten



Unterschiedliche Rhythmen in Schritten, Händen und Stimme zugleich - was zunächst nach Überforderung klingt, macht schnell richtig Spaß und weckt die Lebensgeister. So schafft Rhythmus Raum für neues Lernen und erweitert Ihre Wahrnehmungskapazität als auch Ihre Handlungsoptionen im Alltag. Körper und Geist, Tun und Lassen, Spannung und Entspannung finden zu natürlicher Balance.

**Leitung:** Klaus Rentel und Monika Hailer-Roggenkamp  
(TaKeTiNa-Rhythmuspädagogen)

**Info und Anmeldung:** [www.klausrentel.de](http://www.klausrentel.de), [info@klausrentel.de](mailto:info@klausrentel.de),  
T: +41 / 52 / 55 86 320

› **Workshop EINFACH SEIN (Stein am Rhein) 140 SFr**

Samstag & Sonntag, **1. / 2. Oktober**

10 bis 17.30 / 10 bis 13 Uhr (mit Pausen)

› **Workshop EINFACH SEIN (Lindau-Insel) 120 Euro**

Samstag & Sonntag, **12. / 13. November**

10 bis 17.30 / 10 bis 13 Uhr (mit Pausen)

› **Offene Abendgruppe (Stein am Rhein) 33 SFr**

ca. 111 Minuten manchmal donnerstags

*Ermäßigung nach Absprache möglich.*