



TaKeTiNa – Workshops 2025

in Bremen

31.1.-1.2. / 9.-10.5. / 5.-6.9.25

mit Irina Föhrenbach

Rhythmus durchdringt das ganze Sein und ist unsere menschliche Lebensgrundlage. Herzschlag, Atmung,

Schlafen und Wachen, Arbeiten und Ruhen, Ankunft und Abschied und vieles mehr.

TaKeTiNa geht davon aus, dass Rhythmus in jedem Menschen angelegt ist und entfaltet werden kann.

Im Kreis von Menschen in rhythmischer Bewegung entsteht ein Feld, das uns trägt. Es bereitet den Boden für einen Prozess von „rausfliegen“ und „hineinfallen“, von aus dem Rhythmus kommen und neu in den Rhythmus fallen, der so körperlich erlebbar wird. Die persönliche Entdeckung und Entwicklung des eigenen Potenzials werden angestoßen. Dabei ist der eigene Körper das Instrument. Rhythmisches Sprechen und Singen sowie Schritt- und Klatschbewegungen sind elementare Bestandteile von TaKeTiNa.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung: Irina Föhrenbach, TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin
www.irinafoehrenbach.de

Kurszeiten: jeweils freitags von 18:00 - 21:00
und samstags von 10:00 – 13:00 und 15:00 – 18:00
Samstagmittag gibt es eine Suppe (vegan und glutenfrei) für die Menschen, die mögen ☺

Kursort: Vierteltöne, Am Schwarzen Meer 129, 28205 Bremen

Kurskosten: 100,- € im Mittel (80,- / 100,- / 120,-)
Wer mehr zahlen kann, um andere zu unterstützen ist herzlich dazu eingeladen.
Eine Teilnahme soll nicht am Geld scheitern, bitte spricht uns an.

Raumkosten: Zwischen 10,- € und 20,- €, je nach Anzahl der Teilnehmenden

Anmeldung: Bitte bis spätestens zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin (16.Jan / 24.Apr / 21.Aug)

Information & Anmeldung bei
Anne Kossmann
Tel.: 015206686090
Mail: anne.kossmann@gmx.ch



Schwerpunkte:

Präsenz

Entspannung & Wachheit

Chaos & Ordnung

Musikalisches Selbstgefühl & Vertrauen

Physisch, emotional & mentale Flexibilität

Innere Stille