

Fortlaufende Gruppe

Einstieg jederzeit möglich

TaKeTiNa-Rhythmustherapie

Jesko Meyer

Rhythmustherapeut

jeden **Donnerstag** von **19:15 – 20:45 Uhr**

im Seminarraum der Praxis Peters (Hofeingang)
Heintzestr. 37, 24582 Bordesholm

TaKeTiNa ist eine Form der Rhythmusarbeit mit den Füßen, Händen und der Stimme, die sehr viel Freude macht. Es zählt kein Können, kein Müssen, kein Ernst, sondern Körper und Seele lernen in gelöster Heiterkeit!

Das Spüren von Rhythmus, der Urkraft des Lebendigen, ist eine zentrale Erfahrung im Selbsterleben eines jeden Menschen. Dies beginnt mit der Wahrnehmung der Atemfrequenz und des Herzschlages, die sich in der Entspannung verlangsamen und in der Erregung erhöhen.

Im TaKeTiNa ist der Körper Instrument (Tätigkeit) *und* Wahrnehmung zugleich.

Sie sind dabei frei, immer wieder aktiv am Rhythmusgeschehen teilzunehmen, was zu einem musikalischen Gruppenprozess führt, der geprägt ist von Leichtigkeit und Lebensfreude.

Der Gemeinschaft kommt dabei überwiegend eine tragende Funktion zu.

Der Anspruch von "Richtig-machen" oder dem Erreichen eines Zieles weicht immer mehr dem direkten Erleben von Rhythmus mit dem Körper. Durch das Entwickeln des rhythmischen Körpergefühls können sich gewohnte Spannungs- und Stressmuster lösen.



TaKeTiNa ist unter anderem bei folgenden gesundheitlichen Themen von großer Bedeutung:

- **alle psychosomatischen Erkrankungen, wie Depressionen und Angsterkrankungen**
- **Herzrhythmusstörungen**
- **Bluthochdruck**
- **Angina pectoris**
- **Nachsorge von Krebs**

weitere Informationen: www.herztherapie-nord.de/blog/taketina-rhythmustherapie

Kosten: 25,00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)

Anmeldung erwünscht bis Montag: kontakt@jesko-meyer.de / Tel. 04358-386 9989

TaKeTiNa-Einzeltermine werden nach Absprache angeboten.