

TaKeTiNa® & Feldenkrais

Ein Tagesworkshop für Präsenz durch Rhythmus, Koordination & Balance

Feldenkrais und TaKeTiNa öffnen zwei Zugänge zu Bewegungsintelligenz und Rhythmus. Über achtsam geführte Bewegungssequenzen verfeinern wir Wahrnehmung, Ausrichtung und Atem. In TaKeTiNa wird der Körper zum Instrument – mit Schritten, Klatschen und Stimme erforschen wir rhythmische Muster. Phasen von Ordnung und produktivem ‚Aus-dem-Rhythmus-Fallen‘ wechseln sich ab. So entsteht Leichtigkeit, Spiel und ein waches Körpergefühl – übertragbar in den Alltag.

Themenfokus: Abstosskraft & Antigravitationskraft

Wir arbeiten mit der Dynamik zwischen Boden und Aufrichtung: Die Abstosskraft („vom Boden weg“) unterstützt klare Gewichtsübertragung, Stand und Richtung. Dies ist eine wichtige Komponente für Knochengesundheit besonders im Umgang mit Osteoporose.

Die Antigravitationskraft („in die Länge, in die Aufrichtung“) schafft Weite, Atem und Leichtigkeit. Im Zusammenspiel entstehen elastische Federung, lebendige Achse und ein organischer Wechsel zwischen Stabilität und Frei-Sein.

In Feldenkrais-Sequenzen erforschst du diese Kräfte fein dosiert – über Druck, Zug, Rollen, Aufrichten. In TaKeTiNa erfährst du sie rhythmisch: Schritte & Klatschen verankern dich im Puls (Boden), Stimme & Atem öffnen die Aufrichtung (Weite). Kleine musikalische Impulse umrahmen die Reisen und unterstützen das Ankommen im gemeinsamen Miteinander.

Für wen?

Für alle, die Bewegungsfreude, Rhythmus und Balance kultivieren möchten.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig – du wirst dort abgeholt, wo du stehst.

Was du mitnimmst

- Vielschichtige(re) Koordination und ein waches Körpergefühl
- Vertiefte Balance, Sicherheit & Gleichgewicht dank bewusster Gewichtsübertragung
- Eine lebendige Aufrichtung – mehr Weite im Atem und in der Stimme

Tagesstruktur

09:15 Ankommen und Lauschen auf die Klänge von Sibel & Raphael (ab 9.00 Uhr ist offen)

09:30 Begrüssung und **Feldenkrais**: Abstosskraft erforschen im ‘Flussbett’ der Bewegung

11:00 Pause

11:15 **TaKeTiNa** – von der Erde und vom Rhythmus getragen

13:00 Mittagspause

14:30 **TaKeTiNa** - durch Antigravitationskraft zur freien Aufrichtung

15:30 Pause

15:45 **Feldenkrais**: von der Erde gestützt, den eigenen Rhythmus entdecken

16:45 Schlussrunde

17:00 Ende

Organisatorisches

Datum: Samstag, 29. November 2025

Ort: Schaffhausen, Bewegungsraum Cardinal, Bachstrasse 75

Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken/Hausschuhe, Tuch, Wasserflasche.

Kosten: CHF 150.- bei Anmeldung bis 31.10.25, danach CHF 180.-

Anmeldung: Feldenkrais-Atelier: 079 791 00 69 info@feldenkrais-atelier.com

Leitung: Anne Münstermann, Sibel Barco, Raphael Baumann,