

TaKeTiNa – Durch Rhythmus zu Bewusstsein

Termin:	Fr., 23.5.2025, 18.30 h bis So., 25.5.2025, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	350 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	250534
Leitung:	Astrid Bosshard, Andreas Wittwer

In TaKeTiNa ist der Körper das Instrument. Durch spielerisches Tun mit Händen, Füßen und der Stimme werden die Teilnehmer (m/w/d) in ein Netzwerk aus Hören, Spüren, Sprechen, Singen, Bewegen und innerem Visualisieren geführt.

Das körperliche Erleben und die gleichzeitige Achtsamkeit, inneres und äußeres Gewahrsein, führen zu mehr Körperbewusstsein im Hier und Jetzt!

Dabei verstärkt sich die Sinneswahrnehmung, große Wachheit bei gleichzeitiger Entspannung kann sich ausbreiten – ein Zustand, in dem das Tor zur Intuition aufgeht. Der Energiefluss im Körper und die Lebendigkeit intensiviert sich.

Das Bewusstsein kann sich in eine Mehrdimensionalität weiten.

Die Teilnehmer werden durch Rhythmusreisen, Ruhe- und Bewegungsphasen geführt, werden eingeladen zum Eintauchen ins Hören von Klängen mit dem ganzen Körper. Dyaden ermöglichen die Erforschung des Themas in der Präsenz.

In diesem lebendigen, musikalisch energetischen Feld ist es möglich, ganz mit sich und gleichzeitig mit der Gruppe verbunden zu sein.

Durch das Wechselspiel von Stabilisieren, Konfrontieren und Integrieren gestaltet sich der Prozess. TaKeTiNa nutzt die transformierende Wirkung von Rhythmus, indem sich zur Gewohnheit gewordene Verhaltensweisen, welche die Lebendigkeit einengen und Entwicklungsprozesse behindern, im Prozess widerspiegeln und ins Bewusstsein gelangen. So können diese erkannt und transformiert werden.

TaKeTiNa®, entwickelt vom Musiker und Komponisten Reinhard Flatischler, ist heiteres und spielerisches Lernen im Angesicht des Ernsts des Lebens.

Rhythmisch und stimmlich Begabte und Unbegabte, Laien wie Musiker (jeweils m/w/d), sind herzlich willkommen.

[Flyer zum Herunterladen](#)

Astrid Bosshard

geb.1964, Master TaKeTiNa Teacher, Musik- und Bewegungspädagogin mit Professur an der *Hochschule für Musik Basel*, Erforschung und Integration von TaKeTiNa Prinzipien in der Musikpädagogik, Studium Mozarteum/Orff Salzburg, Humanistische Psychotherapie ZIST, Weiterbildung Embodied Voice Work, Alexandertechnik, Polarity, SE und psychotherapeutischer Selbsterfahrung. Seit 1999 TaKeTiNa Workshops in verschiedenen Feldern.

Andreas Wittwer

Master TaKeTiNa Rhythmuspädagoge, Studium in Orgel, Dirigieren und Gesang, langjährige Berufspraxis und Leitung von Chören. Aus- und Weiterbildungen in körperbezogener Stimmarbeit und Percussion. Musikpädagogische Tätigkeit in Schulen, Erforschung der Anwendung von TaKeTiNa Arbeitsweisen in der Musikpädagogik. Leitet mit Astrid Bosshard seit zwanzig Jahren TaKeTiNa Workshops in verschiedenen Feldern.

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/taketina-durch-rhythmus-zu-bewusstsein-1>

Fragestunde: Hochsensibel – Bereicherung und Herausforderung zugleich für Partnerschaft und Familie* – online

Termin: Do., 11.12.2025, 20.00 h bis 22.00 h
Kursgebühr: 45 €
Kursnummer: 251220
Leitung: Karin Ortner-Willnecker

Gefühle und Denken hochsensibler Menschen sind oft von Extremen und von dem Empfinden, irgendwie anders zu sein, geprägt. Wie kann sowohl der Verschiedenheit Raum gegeben als auch Gemeinschaft gelebt werden?

In diesen beiden Stunden sind alle Fragen rund um das Thema *Beziehung und Familie* willkommen. Anhand von Erfahrungen aus dem Kreis der Teilnehmer (m/w/d), wie auch der persönlichen und therapeutischen Erfahrung der Referentin, sollen gemeinsam individuelle Wege gefunden werden, Beziehung zu gestalten.

Fragestunden Hochsensibel – online*

Hochsensible Menschen sind mit vielen Fragen an sich selbst konfrontiert, die sie häufig sehr verunsichern. Diese Serie von Fragestunden zu ganz verschiedenen Aspekten von Hochsensibilität sind so konzipiert, dass sie sowohl für hochsensible Menschen als auch für deren nahe Angehörige oder Freunde (jeweils m/w/d) hilfreich sein können. Nicht zuletzt gewinnen sie im Austausch mit anderen hochsensiblen Menschen Einblicke in deren reichen Erfahrungsschatz.

Zudem sind die Fragestunden ergänzend für Psychotherapeuten und Berater (jeweils m/w/d), die mit hochsensiblen Menschen arbeiten, als Fortbildung gedacht.

Die Referentin, Karin Ortner-Willnecker, verbindet in den Fragestunden ihr Wissen um Diagnosestellung und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie und Neurophysiologie mit ihrer langjährigen Erfahrung als Therapeutin. Sie bringt hierbei sowohl ihre Erfahrungen als Mitarbeiterin in wissenschaftlichen Instituten als auch ihre vielfältigen Erkenntnisse aus Therapie und Beratung ein.

Die Fragestunden sind einzeln buchbar.

Weitere Teile dieser Workshop-Reihe:

- Fragestunde: Hochsensibilität und Traumata* – online
- Fragestunde: Hochsensibel oder psychische Störung?* – online
- Fragestunde: Hochsensibel – schön anstrengend* – online
- Fragestunde: Hochsensibilität im beruflichen Kontext* – online

Weitere Informationen:

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen nur bis eineinhalb Tage vor Beginn der Veranstaltung mittags um 12.00 h möglich ist.

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

Karin Ortner-Willnecker

Dr. phil., Dipl.-Psych., Studium Psychologie (LMU München), Philosophie (Hochschule für Philosophie SJ), zehnjährige Forschungstätigkeit am Max-Planck-Institut für Psychologische Forschung und an der LMU München. Weiterbildungen unter anderem in Traumatherapie (E. Nijenhuis), Integrativer Psychotherapie (Fritz-Pearls-Institut), Initiatischer Therapie (Dürckheim), Mentaltechniken (unter anderem H. Leuner, L. Reddemann), Körperarbeit (unter anderem Clyde W. Ford, Visionary Craniosacral Work nach H. Milne), Paar- und Familienberatung (J. Juul), Heilarbeit (The Foundation for Shamanic Studies). Seit dem Jahr 2001 Praxis für Souveräne Lebensführung mit Schwerpunkt Traumatherapie, Lebensübergänge, Hochsensibilität.

Internet: www.ortner-willnecker.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/fragestunde-hochsensibel-bereicherung-und-herausforderung-zugleich-4>