

TaKeTiNa – Durch Rhythmus zu Bewusstsein

Termin:	Fr., 10.4.2026, 18.30 h bis So., 12.4.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	360 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260433
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.

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-0>