



Tonkünstlerverband  
Mittelfranken e. V.  
Schanzäckerstr. 33 - 35  
90443 Nürnberg  
Tel.: 0911 – 45 79 49  
Mail: info@tkv-mittelfranken.de



# TaKeTiNa-Workshop

## Entspannung - Rhythmus - Stimme

**Datum:** Sonntag, 8. Oktober 2023 + Sonntag, 19. Mai 2024

**Zeit:** 11:00 – 19:00 Uhr

**Ort:** MUSICATION Berufsfachschule für Musik  
Kammermusiksaal, 2. Stock  
Schanzäckerstraße 33-35, 90443 Nürnberg (Rückgebäude)

Bist du entspannt? Was fehlt dir, um in Balance zu bleiben?

Kaum jemand ist wohl dauerhaft in seiner Mitte. Das muss auch gar nicht sein. Fakt ist aber, dass Entspannungs- und Ruhephasen für die physische und mentale Gesundheit unerlässlich sind. Wenn zu starke Erschöpfung und Gedankenspiralen keine Regeneration mehr zulassen, gerät unser Leben aus dem Rhythmus.

TaKeTiNa hat das Potential eine innere Ruhe erfahrbar werden zu lassen, die zugleich entspannend und belebend ist. Damit ist TaKeTiNa mehr als eine Pause vom Alltag. Es ist eine Möglichkeit, in Klarheit und Flexibilität mit dem Außen zu sein. In diesem meditativen Zustand können wir uns neu Ausrichten und spüren, wie uns das Leben trägt, wenn wir loslassen.

Mit einfachen Schritten, Klatschtechniken und Stimme kannst du im Hier und Jetzt ankommen und aus Gedankenräder aussteigen. Begleitet von Surdo und Berimbau entfaltet sich ein rhythmisches Feld, von dem du dich tragen lassen kannst. Der Körper greift dabei auf ein rhythmisches Urwissen zurück, in dem alles angelegt ist, was du brauchst, um dich mit Rhythmus zu verbinden. Nutze die Kraft des Rhythmus für deine Entspannung.

**Veranstalter:** Tonkünstlerverband Mittelfranken e.V.

**Dozentinnen:** Irene Hoffmann (Advanced TaKeTiNa Teacher)  
und Sarah Rieker (Co-Leitung)

**Anmeldung:** <https://www.tkv-mittelfranken.de>

**Kursgebühr:** 85 EUR regulär  
70 EUR ermäßigt (Mitglieder des TKV Mittelfranken, Schüler:innen, Studierende)

**Mitglieder des Tonkünstlerverbandes bekommen  
8 Stunden für das Qualitätszertifikat angerechnet.**

- Bitte eine eigene Decke oder Matte zum Liegen am Boden mit bringen.