



**Kathrin Bergsiek** und **Christiane Meisenberg** absolvierten ihre mehrjährige Ausbildung bei Reinhard Flatschler, dem Begründer von TaKeTiNa®. Sie leiten seit vielen Jahren TaKeTiNa-Seminare.

**Anmeldung:**

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail, telefonisch oder per Post unter Angabe von Name, Telefonnummer und Mailadresse an:

Dipl.-Psych. Kathrin Bergsiek, Schillerstr. 49,  
37083 Göttingen. Email:

**bergsiekpsych@gmail.com**

**Tel.: 0176 7246 7709**

oder

Christiane Meisenberg, Vitenhofweg 13,  
79853 Lenzkirch-Saig. Email:

**Chr.Meisenberg@web.de**

**Tel. 0152 5523 5151**

Sie wird wirksam, sobald eine Anzahlung in Höhe von **€ 70,00** überwiesen worden ist auf das Konto von:

**Kathrin Bergsiek Volksbank Göttingen**

**IBAN DE72 5209 0000 0042 5995 06**

Stärkung der eigenen Ressourcen-  
Begegnung in Rhythmus und Natur

Ein Wochenende zum Auftanken



07.02.-09.02.2025

Tagungshaus Feldberg-Falkau 79868 Feldberg

## Stärkung der eigenen Ressourcen – Begegnung in Rhythmus und Natur

Selbstfürsorge zu stärken und für die eigene Balance zu sorgen – eine wichtige Grundlage besonders für Menschen, die sich im beruflichen oder im privaten Umfeld um andere kümmern.

Den Akku aufladen, eine Auszeit nehmen, und wiederentdecken, was uns inspiriert, uns beflügelt und Freude auslöst - der musikalische Weg TaKeTiNa lädt uns dazu ein, uns mit unserer zentralsten Lebenskraft zu verbinden: dem Rhythmus!

Unser Körper ist unser Instrument. Mit Stimme, Schritten und Klatschen gestalten wir ohne Leistungsdruck einfache, unterschiedliche Bewegungen gleichzeitig. Im Call-Response-Singen entsteht rhythmisch vielschichtige Musik.

Im steten Wechsel zwischen „aus dem Rhythmus fallen“ und „in den Rhythmus zurückfinden“ können sich einschränkende Denk- und Verhaltensmuster spielerisch auflösen. Unsere Fähigkeit zu einem gelasseneren Umgang mit turbulenten und herausfordernden Situationen nimmt zu, während wir gleichzeitig Geborgenheit und Heimat im Rhythmus und mit der Gruppe erleben.

In der wunderschönen Umgebung des Hochschwarzwaldes gelegen, ist das Tagungshaus Falkau die ideale Basis für Entspannung, Begegnung und Inspiration. Mit allem bestens versorgt, können wir ganz bei uns selbst ankommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Leitung

#### Kathrin Bergsiek

Dipl.-Psychologin • Psychotherapeutin  
TaKeTiNa Advanced Rhythm Teacher  
[www.psychotherapieundrhythmus.de](http://www.psychotherapieundrhythmus.de)

#### Christiane Meisenberg

Diplom – Sozialpädagogin  
TaKeTiNa Rhythm Teacher  
[www.bergmeise.de](http://www.bergmeise.de)

Weitere Infos zu TakeTiNa®: [www.taketina.com](http://www.taketina.com)

### Datum

07.02.-09.02.2025

Ankunft im Tagungshaus ab 17.00

### Kurszeiten

**Freitag** 18.30-21.30

**Samstag** 09.30-12.30 u. 15.00-17.30

19.00-ca. 19.45 Trommel- u. Klangreise

**Sonntag** 9.30-12.30

### Ort

Haus Feldberg Falkau,  
Schuppenhörlestr. 74 79868 Feldberg

### Gebühr

435,- Frühbucher bis 22.10.2024

465,- bis 22.11.2024

inklusive Vollpension im EZ  
DZ auf Anfrage

