



## Präsenz und Lebensfreude durch groovige Rhythmusreisen

Leitung: Christoph Barth & Sylvia Grafe

### Kostenlose Übungsgruppe

- Sylvia befindet sich in Ausbildung zur TaKeTiNa-Rhythmustherapeutin und möchte Praxiserfahrung sammeln
- Christoph und Sylvia möchten sich als Team weiterentwickeln

### Termine

Freitag, 3.1.25, 19-21 Uhr

Freitag, 14.2.25, 19-21 Uhr

Freitag, 28.2.25, 19-21 Uhr


Samstag, 1.3.25, 14-16 Uhr




### Seminarraum:

ROOMt´MOVE&MEDITATE  
in Hoffnungsthal

### Infos & Anmeldung:

[info@rhythmuskreis.de](mailto:info@rhythmuskreis.de) 

[rhythmuskreis.de/uebungsgruppe/](https://rhythmuskreis.de/uebungsgruppe/) 

(0163) 2870799 





**Christoph Barth** leitet seit über 17 Jahren Kurse und Workshops in TaKeTiNa-Rhythmspädagogik und Yoga, unter anderem in der Brotfabrik Bonn, am „Peter Ostwald-Institut für Musikergesundheit“ der Hochschule für Musik und Tanz und im Tajet Garden Köln.



**Sylvia Grafe** arbeitet als Tanz- und Bewegungstherapeutin. Nach 15-jähriger eigener TaKeTiNa-Praxis absolvierte sie das „Rhythmuswelten Training“ und befindet sich zurzeit in der Weiterbildung zur TaKeTiNa-Rhythmstherapeutin.

---

## Was ist TaKeTiNa?

Die TaKeTiNa®-Rhythmspädagogik verbindet jahrtausendealtes „Rhythmus-Wissen“ verschiedener Kulturen mit den neuesten Erkenntnissen aus den Bereichen Musik, Kybernetik, Kommunikation, Gehirnforschung und Chaostheorie zu einer neuen Form des Lernens und der Selbsterfahrung.

Im TaKeTiNa-Prozess ist der Körper selbst das Instrument. Mit der Stimme, dem Klatschen und Schrittbewegungen werden die Teilnehmenden gleichzeitig in drei unterschiedliche Rhythmus-Ebenen geführt. Die Schritt-Ebene wird dabei durch den Puls einer Basstrommel stabilisiert, während sich im Klatschen kontrastierende Rhythmen aufbauen. Hinzu kommt als dritte Ebene ein Call-Response-Gesang, welcher vom brasilianischen Berimbau begleitet wird und mal die Schritte, mal die Handebene stabilisiert, aber auch Energiepunkte in den Zwischenräumen und Offbeats beleuchtet.

Im Wechsel von Stabilisierung und Destabilisierung entstehen so Groove- und Chaosphasen, in denen einzelne Teilnehmende aus dem Rhythmus fallen, während sich der Groove durch die Gruppe weiter entfaltet und man so jederzeit wieder mühelos einsteigen kann. Dabei wird das kontrollierende Denken bewusst ausgehebelt, der innere Kritiker kommt zur Ruhe, die Intuition übernimmt und die Teilnehmenden landen im Hier und Jetzt, wo Präsenz und pure Lebensfreude entsteht.

*“...Es war sooo wohltuend,  
gemeinsam im Rhythmus zu sein -  
sehr getragen und im ureigensten,  
tiefsten Innern verbunden...”*

*Hoffnungsthaler Teilnehmerin  
nach einer TaKeTiNa-Rhythmusreise*