

TakeTiNa

Gedragen door ritme Flow beleven



1-3 november 2024
De Wingerd
Zwemdoklei 3,
2930 Brasschaat,
België

informatie en registratie:

lilusebarnimm@googlemail.com



Op de fijne lijn tussen verveling en stress, waar ons gevoel van tijd oplost en we volledig in het hier en nu zijn, zijn we in flow. Alles gaat moeiteloos en als vanzelf. Veel mensen herinneren zich deze staat uit hun kindertijd of ervaren het vandaag de dag wanneer ze volledig opgaan in een activiteit waar ze van genieten. Flow is een heilzame toestand voor het hele organisme en kan altijd ontstaan wanneer we iets nieuws ervaren en tegelijkertijd alert en ontspannen zijn. TaKeTiNa biedt de ideale omstandigheden voor deze ervaring.

Met behulp van stem, passen en klappen worden we gaandeweg in een ritmisch-muzikaal proces geleid waarin we ons synchroniseren met het ritme, gedragen door het klank van de basdrum en de kracht van de groep. Elke deelnemer kan dit proces in zijn eigen persoonlijke tijd boetsen. Afwisselend doen en latendoen, lopen, klappen en zingen, kunnen we ook gaan liggen en rusten terwijl het ritme doorgaat. Het resultaat is een weldadige staat van rust en evenwicht in ons hele zenuwstelsel.