

# TaKeTiNa

im ländlich erholsamen  
Seminarhaus Kuckucksnest  
in Schlüchtern

02. - 04.07.2021



**Einverstanden Sein  
- mit dem, was ist -**

**...wahrlich eine Herausforderung in  
diesen Zeiten - oder vielleicht eine  
Chance?**



TaKeTiNa ist eine  
Möglichkeit in eine  
körperliche Präsenz zu  
gelangen, in der  
Gedanken zum Erliegen  
kommen.

**Wie?**

Durch das Erleben  
eines rhythmischen  
Geschehens auf  
mehreren körperlichen  
Ebenen.



**Wozu?**

Auf dem Weg zu  
erforschen, wie man  
sich vom präsent  
sein abhält, lernt man  
sich ein kleines Stück  
besser kennen.

Nähere Informationen über TaKeTiNa  
selbst, finden Sie im Internet unter:

<https://taketina.com> und <https://taketina.net>

Inhaltliche Informationen zum Workshop  
finden Sie auf der nächsten Seite

## Worum geht es im Workshop?

Wie könnte man die Umgebung, in  
der wir seit inzwischen einem Jahr  
leben, treffend beschreiben?



Wenn ich dazu mal eine Facette herausgreife,  
dann ist es das Aushalten der Ungewissheit,  
wie es weiter gehen wird. Für manche geht es  
dabei um existenzielle Nöte - andere stoßen  
dabei an Grenzen den dauerhaften Stresspegel  
bewältigen zu können - wieder andere sind mit  
viel allein sein konfrontiert. Fragen, die  
sicherlich viele Menschen auf der ganzen Welt  
betreffen sind:

Wo ist Ihre persönliche Grenze mit  
Kontrollverlust umgehen zu können?  
Wie gestalten Sie das Ringen um Kontrolle, in  
nicht kontrollierbaren Situationen?



Ich formuliere diese Fragen mal etwas schärfer  
und direkt auf den Punkt gebracht:

**Gibt es etwas in Ihnen, was Sie stabilisiert,  
wenn im Außen vieles weg bricht?  
Wie sehr sind Sie fähig Urvertrauen zu  
empfinden?**



Neben allen materiellen Verpflichtungen, denen es alltäglich nachzukommen gilt, stelle ich folgende These auf:

**Wenn Sie beginnen Ihr ganz persönliches Urvertrauen zu erforschen und auszuweiten, eröffnen Sie sich eine innere Quelle, aus der Sie Kraft und Intuition für neue Lösungswege schöpfen können.**

Was ist Ihr erster Impuls, wenn Sie das lesen? Eher Neugier/Interesse? Oder vielmehr Skepsis?

Meine Einladung: Schauen Sie neugierig ein Wochenende lang was Sie erleben, wenn Sie sich folgender Thematik aufgeschlossen widmen:

### **EINVERSTANDEN SEIN MIT DEM, WAS JETZT IST**



Wie?

Es hilft sich zu veranschaulichen, dass sämtliches Erleben in erster Linie ein **körperliches** ist. Wir nehmen die Welt mit unseren Sinnen wahr, empfinden dabei etwas und dieses Empfinden deuten wir auf ganz individuelle Weise als förderlich oder hinderlich.

Erleben wir unsere Empfindungen als zu bedrohlich, werden wir irgendwann panisch und drehen die Reihenfolge um: **Wir kreieren jetzt unser Empfinden aus unseren (fiktiven) Gedanken und entfernen uns damit immer mehr vom Wahrnehmen der uns tatsächlich umgebenden Welt.**

Eine Abwärtsspirale zwischen Fühlen und Denken beginnt.



Wo und wie kann man gefahrlos oder sogar mit Spaß diese Abwärtsspirale stoppen?

Es braucht ein **friedliches, einladendes** Umfeld, in dem man **ohne Konsequenzen** befürchten zu müssen, echte **körperliche Erfahrungen** machen kann. Bei diesem Workshop könnte es die Erfahrung sein, dass die Gruppe und der Rhythmus Sie tragen, egal ob Sie selber sich gerade noch auskennen oder nicht -> **Urvertrauen erfahren.**

Genau dafür bieten wir Ihnen einen Raum zum Experimentieren an. Es gibt **keinerlei Zielvorgaben** und keine von außen festgelegten Anforderungen, sondern vielmehr die **Einladung**, sich körperlich auf das rhythmische Geschehen einzulassen. Dieses ist oft übersichtlich und klar und gleichzeitig auch immer wieder komplex und verwirrend. Im **Aufhören, sich gegen die Verwirrung zu wehren** - oder anders - im *Einverstanden sein* mit ihr - könnte sich die Chance offenbaren, dass auf einmal alles ganz einfach und "leicht" geht.



Da der Rahmen sehr spielerisch und humorvoll gestaltet wird, haben Sie dabei wesentlich mehr Raum als im Alltag, Ihr eigenes Handeln wahrzunehmen, mit welchem Sie den Momenten des Sich-Nicht-Auskennens begegnen.

Und das soll nachhaltig für den Alltag etwas bringen? Klingt es für Sie nicht auch schlüssig, sich solch sensiblen Themen zunächst dort zu widmen, wo es sicher und unbedrohlich ist?

### **Ablauf:**

#### Freitag:

Anreise ab 17 Uhr im "Kuckucksnest"  
Ramholzer Str. 2, 36381 Schlüchtern-Vollmerz  
18 Uhr Abendessen  
19 Uhr Beginn erstes Set

#### Samstag:

ab 8:30 Frühstück  
10 - 13 Uhr u. 15 - 18 Uhr TaKeTiNa  
18:00 Abendessen  
ab 20:00 Abendset: Inhalt wird erst am  
Workshop entschieden.

#### Sonntag:

ab 8:30 Frühstück  
10 - 13:30 Uhr Vormittagsset  
13:30 Mittagessen und Abschied

#### Preisinformationen:

**260€** inkl. Unterkunft & Vollpension  
**150€** für Heimfahrer inkl. Verpflegung

Leitung: Thomas Kriegbaum  
Coleitung: Caroline Staub

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung bitte per Email an:  
tkriegbaum@mailbox.org

Rückfragen auch gerne telefonisch:  
0179/1097093



Der Workshop wird natürlich unter Einhaltung der Hygienebedingungen und Gruppenrichtlinien erfolgen, die im Juli gültig sein werden.

**Thomas Kriegbaum & Caroline Staub**