

A person is running on a beach towards the ocean at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the wet sand. A large, dark rock formation is visible in the background. The sky is filled with soft, golden light and some clouds. The overall mood is peaceful and celebratory.

TA KE TI NA

1970 – 2016

Das Leben mit Rhythmus feiern

Celebrating life through rhythm

TaKeTiNa – das Leben mit Rhythmus feiern

Im Trott des Alltags gerät leicht in Vergessenheit, welch großes Geschenk das menschliche Leben ist. Es ermöglicht uns, andere Menschen kennenzulernen, körperliche, emotionale und mentale Erfahrungen zu machen, zu innerer Reife und Erfüllung zu gelangen und unsere kreativen Spuren auf diesem Planeten zu hinterlassen. Das setzt jedoch voraus, dass wir das Geschenk des Lebens als solches erkennen, es nutzen und feiern. Mit Rhythmus, der Urkraft des Lebens, haben wir dafür eine wunderbare Möglichkeit. Mit ihm können wir unsere Freude und Lebenslust ausdrücken, mit ihm können wir uns weiterentwickeln.

„Wie aber soll das gehen“, wird mancher fragen, „wenn man sich selbst für unmusikalisch hält?“

TaKeTiNa gibt jedem Menschen diese Chance. TaKeTiNa ist das „Yoga des Rhythmus“ und nutzt elementarste

Rhythmen, zu denen jeder Zutritt hat. Durch eine sich langsam aufbauende Schichtung mehrerer solcher rhythmischer Urbewegungen entsteht aber auch eine Komplexität, wie sie in den Rhythmen der Natur, unseres Körpers und zahlreicher alter Musiktraditionen zu finden ist.

In TaKeTiNa begegnen Sie Rhythmus pur – nicht gefärbt durch einen Musikstil, beschränkt auf eine bestimmte Kultur oder getrennt in Naturrhythmen, musikalische Rhythmen und Körperrhythmen. Mit TaKeTiNa nutzen Sie die Schnittstelle, in der sich alle rhythmischen Bewegungen treffen und dadurch wird Rhythmus zum Werkzeug, das uns ermöglicht, zu den essentiellen Fragen des Lebens vorzudringen: Wie kann ich jenen Raum betreten, in dem sich die hörbaren Gestaltungen von Musik ereignen? Was liegt hinter Tönen, Gedanken, Gefüh-



len und Empfindungen? Woraus entstehen sie? Wie bekomme ich Zutritt zu jenem Raum, in dem komplette Leere und absolute Fülle einander gegenseitig durchdringen?

Rhythmus und Leben sind in TaKeTiNa Synonyme. Wenn Sie gelernt haben, sich vom Rhythmus auch dann tragen zu lassen, wenn Sie ihn intellektuell nicht mehr verstehen, dann werden Sie sich auch vom Leben tragen lassen können, wenn die Ereignisse darin chaotisch und undurchsichtig sind.

Aus dieser Erfahrung heraus können Sie die Unwägbarkeiten, die das Leben notwendigerweise mit sich bringt, gelassen durchleben. Auf diese Art und Weise können Sie Ihr Leben täglich in Dankbarkeit feiern, und sobald Ihnen das gelingt, sind Sie ein wahres Geschenk für diese Welt.

Es ist mir Erfüllung und Anliegen, Sie auf diesem Weg begleiten zu können und es würde mich freuen, Sie bei einer der zahlreichen TaKeTiNa-Veranstaltungen begrüßen zu können.

The daily grind of everyday living can easily make us forget what a great gift life is. It gives us the possibility to know others, to have physical, emotional and mental experiences, to reach inner maturity, personal fulfilment and leave our creative echoes on the planet. We can only do this however if we recognise the gift of life for what it is, to use it and celebrate it. With rhythm, the primal power of life, we have a wonderful possibility. Rhythm lets us express our joy and

zest for life, rhythm helps us truly develop ourselves.

“But how can we do that” some might ask, “if one is not at all musical?”

TaKeTiNa gives each person this opportunity. TaKeTiNa is the ‘Yoga of Rhythm’ and uses primal elementary rhythms that we can all access. By slowly building on these primal rhythms of life, we can create and experience more complex rhythms, which are found in nature, our own bodies and ancient musical traditions.

TaKeTiNa – celebrating life through rhythm

In TaKeTiNa you encounter pure rhythms, not rhythms coloured by any musical style, belonging only to a particular culture or separated into natural rhythms, musical rhythms and body rhythms. TaKeTiNa is an interface to the place where all rhythmic movements meet, it’s a tool that helps illuminate the essential questions of life. How can I enter that place from which the audible essence of music springs? What lies behind the notes, thoughts, feelings and sensations? How can I penetrate and access that space to experience complete emptiness and absolute fullness?

Rhythm and life are synonymous in TaKeTiNa. If you have learnt to be carried by rhythm and no longer need to understand it intellectually, then you will also be carried by the flow of life, even when your

world seems dark and chaotic. These experiences help us deal with and live through the uncertainties that life brings with it. You will be able to celebrate the gift of your life every day and feel gratitude for it and once that happens, you yourself become a gift.

It is my honour and privilege to be able to guide you on this path and I happily invite you to one of our numerous TaKeTiNa events.



TaKeTiNa als Beruf und Berufung

Haben Sie Lust, Menschen in ihrer Entwicklung zu begleiten und Rhythmus dabei als kreative und bewusstseinsöffnende Kraft einzusetzen? Dann haben Sie 2016 die Wahl zwischen zwei TaKeTiNa-Ausbildungen mit unterschiedlichen Ausbildungszielen:

Die Ausbildung zum TaKeTiNa-Rhythmusterapeuten, die im Januar beginnt und sich an Menschen in heilenden Berufen richtet. In dieser lernen Sie, wie Sie TaKeTiNa als hocheffektive Therapiebegleitung einsetzen können.

Die Ausbildung zum TaKeTiNa-Rhythmuspädagogen, die im September beginnt und sich an alle richtet, die Rhythmus im Bereich von Musik und Tanz, Meditation und Bewusstseinsentwicklung,

Sozialarbeit und Altenpflege oder im Corporate Trainingsbereich einsetzen wollen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, einen Beruf zu erlernen, in dem Sie:

- kreativ sein können
- Menschen bei ihrer Entwicklung unterstützen können
- selbst zu einem Menschen werden, der andere durch sein Beispiel inspiriert

TaKeTiNa kann zu einer erfüllenden Berufung werden, denn TaKeTiNa ist eine der effektivsten Lernmethoden unserer Zeit und fördert menschliche Intelligenz durch Rhythmus.

Ausbildung zum TaKeTiNa-Rhythmusterapeuten



Leitung: R. Flatischler, F. Rihm, B. Berger
Januar 2016 – Januar 2018

„Wir setzen TaKeTiNa als Rhythmusterapie seit 25 Jahren erfolgreich in unseren Kliniken ein.“

Dr. Galuska, Leitung Kliniken Heiligenfeld

In dieser Ausbildung können Sie eine neue Form der Therapiebegleitung erlernen: die TaKeTiNa-Rhythmusterapie verbindet Gesprächstherapie und Kunsttherapie mit hocheffektiven Rhythmusprozessen. Es wird dabei vor allem die Arbeit in Kleingruppen oder mit einzelnen Patienten vermittelt.

Für diese weltweit einzigartige Ausbildung hat sich ein Dozententeam zusammengefunden, das in dieser Form der Therapiebegleitung über ein

hohes Maß an praktischer Erfahrung verfügt: Reinhard Flatischler, der Begründer der TaKeTiNa-Methode arbeitet mit Frank Rihm und der Ärztin Bettina Berger zusammen, die bereits mehr als zwei Jahrzehnte mit TaKeTiNa im therapeutischen Klinikalltag arbeiten.

Verpassen Sie nicht diese Chance und sichern Sie sich Ihren Platz in der Ausbildung zum TaKeTiNa-Rhythmusterapeuten, die im Januar 2016 beginnt. Der Veranstaltungsort ist das Hotel Wyndham

Garden in Bad Kissingen. Falls Sie noch nicht mit TaKeTiNa vertraut sind, empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an einem TaKeTiNa-Seminar mit Frank Rihm.

Detaillierte Informationen bekommen Sie bei der Akademie Heiligenfeld, die Ihnen auch mitteilen kann, wo Herr Rihm in diesem Jahr noch Infoveranstaltungen gibt.

Organisator:
Akademie Heiligenfeld
info@akademie-heiligenfeld.de
+49 (0) 971 84 4600
www.heiligenfeld.de

Anmeldung:
TaKeTiNa Office
office@taketina.com
+49 (0) 221-500859-23



Ausbildung zum TaKeTiNa-Rhythmspädagogen

Leitung: R. Flatischler, Assistenz & Co-Leitung: A. Bosshard, A. Wittwer, Juni 2016 – Oktober 2018

Seit 1982 ist die Ausbildung zum TaKeTiNa-Rhythmspädagogen eine weltweit einmalige und erfolgreiche Ausbildung. In ihr entwickeln die Teilnehmer musikalisch-rhythmische Kompetenz. Die exakt aufeinander aufbauenden Ausbildungsabschnitte sind zudem eine effektive und intensive „Lebensschulung“. Die Teilnehmer

werden schrittweise in das Anleiten des TaKeTiNa-Prozesses geführt und entwickeln dabei authentisches Leadership – leading by example.

Den Teilnehmern stehen nach Abschluss der Ausbildung eine Vielzahl von Berufschancen offen: Sie können im musikalischen Kontext mit Laien und Musikern arbeiten. Sie

können Meditations- und Bewusstseinskurse, sowie Rhythmus-basiertes Coaching anbieten. Sie können aber auch in verschiedenen Bereichen der Sozialarbeit tätig werden (Drogenentzug, Resozialisierung, Alterspflege). Einige TaKeTiNa-Pädagogen arbeiten erfolgreich in „Corporate Trainings“ mit Firmen oder haben die TaKeTiNa-Arbeit in ihr bestehendes Berufsfeld integriert.

Das Leiterteam dieser Ausbildung besteht aus Reinhard Flatischler und den beiden Senior Teachers Astrid Bosshard und Andreas Wittwer. Beide gehören zu den erfahrensten TaKeTiNa-Pädagogen, die zur Zeit aktiv sind.

Werden Sie Mitglied eines weltumspannenden Leiterteams! Sie können ab sofort eine kostenlose Broschüre anfordern und sich für diese Ausbildung anmelden.

Organisator:

ZIST gemeinnützige GmbH
Zist 1, 82377 Penzberg bei München
+49 (0) 8856-9369-0, info@zist.de

„Die Ausbildung war für mich der Anfang eines unglaublich wertvollen und spannenden Lebensweges mit mir selbst und all den anderen Menschen.“

„Die Ausbildung zum TaKeTiNa-Rhythmspädagogen war für mich nicht nur die Erfüllung eines lang ersehnten Traumes, sondern auch eine der intensivsten und prägendsten Lernerfahrungen meines Lebens. Vielen Dank an Reinhard und Andreas, die mit unermüdlichem Einsatz, viel Geduld und Einfühlbarkeit sehr individuell auf jeden von uns eingegangen sind.“

Teilnehmer der letzten Ausbildung



The Bilingual Intensive Percussion Training @ TaKeTiNa Institute Vienna

Learning drums and percussion in a private setting with the founder of TaKeTiNa, January / June / October 2016

This training course is a unique opportunity for beginners and semi-professionals wanting to explore drum and percussive instruments in a new and profound way. In the open and inspiring environment of the TaKeTiNa Institute Vienna, players of all levels can immerse themselves in the art of drumming and percussion, developing together. TaKeTiNa caters for advanced musicians as well as those with no musical experience at all.

Participants will learn to play Frame drums, Cajones, Tambourins and other percussive instruments within the foundation of the TaKeTiNa process. Participants will learn how to use drums and percussion instruments as part of their daily routine as well as for meditation.

This training course enables you to register for the 2017–2019 percussion training with Tupac, Tania and Reinhard without having to take part in the pre-selection workshop.

1. training unit:

January 28th – January 31st 2016

2. training unit:

June 23rd – June 26th 2016

3. training unit:

October 6th – October 9th 2016

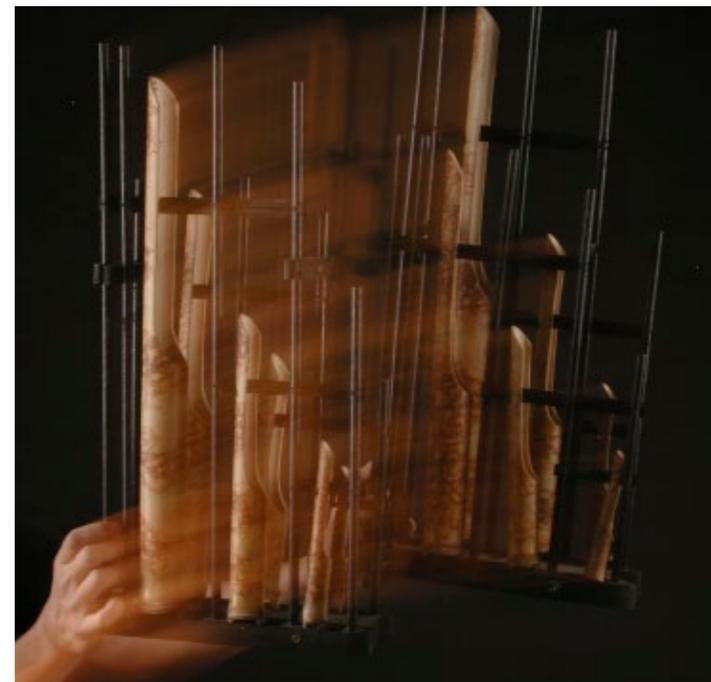
Teaching languages:

German, English

Registration and Information:

TaKeTiNa Office, office@taketina.com
+49 (0) 221-500859-23

Price per training unit: € 480



A TaKeTiNa book with DVD in German with learning examples is included in the price.



Rhythm Meditation Intensive (dt./engl.)

In der stillsten Zeit des Jahres findet ein in seiner Form einmaliger Meditations-Retreat vom 27.12. – 30.12.2015 im wunderbaren TaKeTiNa-Institut am Wienerwald statt. Geleitet wird der Intensive von Reinhard Flatischler und seinem Team.

In den Vormittags- und Nachmittags-Sets erleben Sie vielschichtige Klangreisen mit Gongs, Waterphones, Turbularbells und anderen Klanginstrumenten. Die TaKeTiNa-Reisen werden Sie spielerisch in eine Entschleunigung führen, aus der profunde Vitalität wachsen kann.

Mitten in der Natur und doch mit allem Komfort umgeben, können Sie in den Pausen in einem der größten Biosphärenparks Österreichs wandern.

Rhythmus und Gesang, stilles Sitzen und körperliche Bewegung, einzigartige Hörerlebnisse und innere Visualisationen geben Ihnen den Boden für kreatives Visualisieren – das alte Jahr abschließen, das neue Jahr bewusst beginnen. Terminlich endet der Rhythmus-Meditation-Intensive so, dass Sie – falls Sie das wollen – erfrischt und mit neuen Kräften den Jahreswechsel in Wien feiern können. Silvester in Wien ist ein besonderes Erlebnis. Preis: 320 €

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Liste von Unterkünften in der Nähe des TaKeTiNa-Instituts in unterschiedlichen Preisklassen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Info und Anmeldung:
office@taketina.com
+49 (0) 221-500 859-23

Das neue TaKeTiNa Drum- und Perkussionstraining

Reinhard Flatischler (Österreich), Tania Bosak (Australien), Tupac Mantilla (New York / Bogota), 2017 – 2019

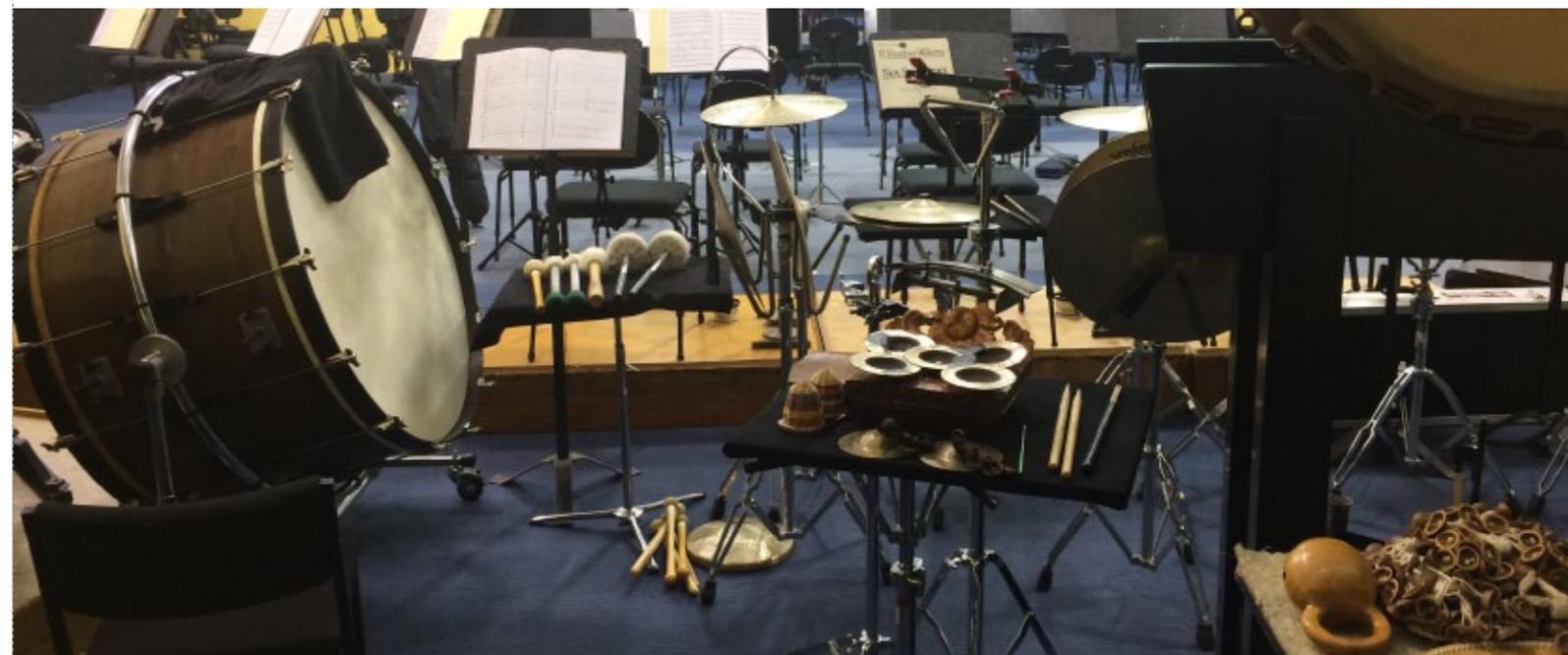
Drei international bekannte Komponisten und Perkussionisten leiten das kommende TaKeTiNa Drum- und Perkussionstraining. In diesem können Anfänger, Fortgeschrittene und Profis miteinander

lernen und neue Wege instrumentalen Lernens entdecken. Improvisation und die Entwicklung und Integration der Singstimme sind wesentliche Schwerpunkte dieses Trainings. Da TaKeTiNa die Basis

des Lernens ist, können sich Teilnehmer mit unterschiedlichen musikalischen Fähigkeiten und Erfahrungen gemeinsam entwickeln. Es wird sowohl im Plenum als auch in Kleingruppen gearbeitet.

Sie werden dabei von einem Leitungsteam betreut, das über eine enorme Bandbreite an musikalischer und pädagogischer Erfahrung verfügt.

Fortsetzung: nächste Seite





Fortsetzung „Das neue TaKeTiNa Drum- und Perkussionstraining“:

- Der kolumbianische Perkussionist **Tupac Mantilla** ist mit seiner Gruppe Tekeyé zu einer führenden Persönlichkeit der internationalen Bodypercussionszene geworden. Zugleich ist Tupac einer der besten Cajon- und Rahmentrommelvirtuosen unserer Zeit.
- Die australische Schauspielerin, Perkussionistin und Musikpädagogin **Tania Bosak** wurde in Korea mit einem Award für das Spiel an der koreanischen Buktrommel ausgezeichnet. Tania ist Bandleader und arbeitet als Komponistin und Arrangeurin.
- Der Österreicher **Reinhard Flatischler** – Begründer der TaKeTiNa-Methode – hat die Gesamtleitung des Trainings. Er ist Gründer des weltbekannten Allstar-Ensembles „MegaDrums“ und arbeitete



Tupac Mantilla



Tania Bosak



Reinhard Flatischler

mit der „Auckland Philharmonia“ zusammen, mit der er seine Orchester-Suite „Waves upon Waves“ uraufführte. Flatischlers Kompositionen, seine musikpädagogischen Arbeiten und sein instrumentales Können haben ihm einen internationalen Ruf als „Botschafter der Weltsprache Rhythmus“ eingebracht.

- Instrumente, die Sie in diesem Training lernen können: Bodypercussion, Cajon, Conga, Rahmentrom-

mel, Taiko / Buk, Tschanggo und Soundpercussion inklusive Shekere. • Schwerpunkte dieses Trainings: profunde Technik an den Instrumenten, Improvisation, Komposition und Ensemblespiel, Integration der Stimme ins Trommeln.

Weitere Informationen und Anmeldung:

ZIST, Zist 3, 82377 Penzberg
info@zist.de
+49 (0) 8856-9369-0

The New TaKeTiNa Drum and Percussion Training

Reinhard Flatischler (Austria), Tania Bosak (Australia), Tupac Mantilla (New York / Bogota), 2017 – 2019

Three famous international composers and percussionists will lead the forthcoming TaKeTiNa drum and percussion training courses for 2017-2019.

The training courses are aimed at beginners, advanced students and professionals alike and facilitate new ways to learn, discover and develop improvisational skills. The development and integration of the voice are a special focus in these trainings.

As TaKeTiNa lies at the core of the training, participants with different musical skills and experience can develop together in plenary sessions and small groups.

They will be assisted by a team who bring with them an enormous range of musical and educational experience.

- The Colombian percussionist **Tupac Mantilla** is a leading light in the international body-percussion scene with his group Tekeyé. He is also one of the best Cajon and frame drum virtuosos of our time.
- The Australian actress, percussionist and music teacher **Tania Bosak** was recently celebrated in Korea with an award for her Korean Buk drumming. Tania is a bandleader, composer and arranger.
- The Austrian **Reinhard Flatischler** is training course director. He is the

founder of TaKeTiNa and creator of the world famous all-star ensemble MegaDrums. He recently worked with the Auckland Philharmonic for the premier of his orchestral suite “Waves upon Waves”. Flatischler’s compositions, music-pedagogical work and his instrumental skills have earned him an international reputation as an ambassador for the world language of rhythm.

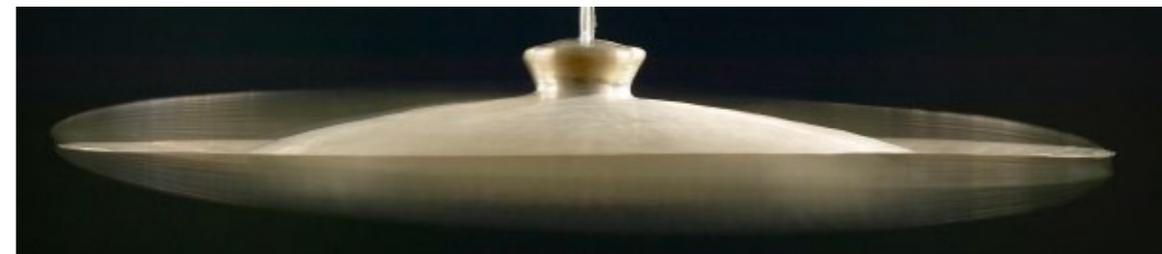
- The instruments you can learn about in this training course are: Bodypercussion, cajon, conga, frame drum,

Taiko / Buk, Tschanggo and sound percussion including Shekere.

- The focal points of this training are: Instrumental expertise, improvisation, composition and ensemble playing, integration of voice and drums.

Registration and Information:

ZIST, Zist 3, 82377 Penzberg
info@zist.de
+49 (0) 8856-9369-0



TaKeTiNa Rhythminare 2015 – 2017

Datum / Date	Ort / Venue	Organisator / Organizer
27.12. - 30.12.2015 TaKeTiNa Rhythm Meditation Intensive (dt./engl.) Leader: Reinhard Flatischler	WIEN TaKeTiNa Institut	TaKeTiNa-Office +49 (0) 221 500 859-23 office@taketina.com
02.02. - 04.02.2016 TaKeTiNa Einführungsworkshop für Studenten der Musikuniversität Leaders: R. Flatischler, Sophia Freynhofer	WIEN Musikuniversität Fanny-Hensel-Mendelssohn-Saal	Prof. Angelika Hauser Institut für Musik- und Bewegungserziehung mbm@mdw.ac.at
10.02. - 14.02.2016 TaKeTiNa Advanced Rhythm Teacher Days mit R. Flatischler und TaKeTiNa-Rhythmspädagogen des Advanced Teacher Trainings	WIEN TaKeTiNa Institut	Mag. (FH) Nina Reiter +43 (0) 650-350 5459, nina_reiter@gmx.net (Tage einzeln buchbar)
16.02. - 21.02.2016 TaKeTiNa Advanced Rhythm Teacher Days mit R. Flatischler und TaKeTiNa-Rhythmspädagogen des Advanced Teacher Trainings	FRANKFURT Finkenhof	Frankfurter Ring Brita Dahlberg, +49 (0) 69 - 5115 55 info@frankfurter-ring.de (Tage einzeln buchbar)
26.02. - 28.02.2016 TaKeTiNa Basic Rhythm Teacher Days mit R. Flatischler und Absolventen der Ausbildung zum TaKeTiNa-Rhythmspädagogen	WIEN TaKeTiNa Institut	Mag. (FH) Nina Reiter +43 (0) 650-350 5459, nina_reiter@gmx.net (Tage einzeln buchbar)
29.04. - 01.05.2016 TaKeTiNa Basic Rhythm Teacher Days mit R. Flatischler und Absolventen der Ausbildung zum TaKeTiNa-Rhythmspädagogen	WIEN TaKeTiNa Institut	Mag. (FH) Nina Reiter +43 (0) 650-350 5459, nina_reiter@gmx.net (Tage einzeln buchbar)
05.05. - 08.05.2016 TaKeTiNa Workshop „Innere Gelassenheit durch Rhythmus“ Leaders: R. Flatischler, T. Bosak	MÜNCHEN Schlossberghalle, Starnberg	ZIST, Zist 1, 82377 Penzberg +49 (0) 88 56 - 936 90 info@zist.de
10.05. - 12.05.2016 TaKeTiNa Workshop „Innere Gelassenheit durch Rhythmus“ Leaders: R. Flatischler, T. Bosak	TOGGENBURG /CH Klangwelten Toggenburg	KlangWelt Toggenburg +41 (0) 719 985 000 info@klangwelt.ch, www.klangwelt.ch

Es sind weitere Rhythminare in Planung. Bitte besuchen Sie www.taketina.com für aktuelle Informationen.
There are future workshops planned. Please see www.taketina.com for further details..

Datum / Date	Ort / Venue	Organisator / Organizer
14.05. - 16.05.2016 TaKeTiNa Workshop „Innere Gelassenheit durch Rhythmus“ Leaders: R. Flatischler, T. Bosak	FRANKFURT Saalbau Bikuz	Frankfurter Ring Brita Dahlberg, +49 (0) 69 - 5115 55 info@frankfurter-ring.de
09.06. - 12.06.2016 Einführungsworkshop Ausbildung zum TaKeTiNa-Rhythmspädagogen Leaders: R. Flatischler, A. Wittwer, A. Bosshard	MÜNCHEN Schlossberghalle, Starnberg	ZIST, Zist 1, 82377 Penzberg +49 (0) 8856 - 93690 info@zist.de
17.06. - 19.06.2016 TaKeTiNa Workshop „Inner serenity through rhythm“ Leaders: R. Flatischler, T. Bosak	OSLO Voksenaasen Culture and Conference Hotel	Mikael Khei mikael@maguti.com, www.maguti.com
30.12.2016 - 03.01.2017 „Celebration Meditation“ - The traditional bilingual new years event with TaKeTiNa Leaders: R. Flatischler, T. Bosak	PENZBERG Zist (near Munich)	ZIST, Zist 1, 82377 Penzberg +49 (0) 88 56 - 936 90 info@zist.de
12.01. - 15.01.2017 Auswahlworkshop für das Drum-und Percussionstraining Leaders: R. Flatischler, T. Bosak	MÜNCHEN Schlossberghalle, Starnberg	ZIST, Zist 1, 82377 Penzberg +49 (0) 88 56 - 936 90 info@zist.de
01.02. - 03.02.2017 TaKeTiNa Training für Studenten der Musikuniversität Leaders: R. Flatischler, Sophia Freynhofer	WIEN Musikuniversität Fanny-Hensel-Mendelssohn-Saal	Prof. Angelika Hauser Institut für Musik- und Bewegungserziehung mbm@mdw.ac.at
18.05. - 21.05.2017 TaKeTiNa Workshop Leaders: R. Flatischler, T. Bosak	MÜNCHEN Schlossberghalle, Starnberg	ZIST, Zist 1, 82377 Penzberg +49 (0) 88 56 - 936 90 info@zist.de
03.06. - 05.06.2017 TaKeTiNa Workshop Leaders: R. Flatischler, T. Bosak	FRANKFURT Saalbau Bikuz	Frankfurter Ring Brita Dahlberg, +49 (0) 69 - 5115 55 info@frankfurter-ring.de

Innere Gelassenheit durch Rhythmus

Was liegt hinter den Klängen von Musik? In welchem Raum ereignen sich die Synkopen und Grundpulse zu denen wir uns bewegen? Vor welchem Hintergrund entstehen Gedanken, Gefühle und Empfindungen?

In diesem Workshop lädt TaKeTiNa Sie ein, einen Blick hinter die Kulissen Ihres Lebens zu werfen und jenen „Raum“ zu betreten, in der sich die Fülle Ihres Lebens ereignet. In ihm durchdringen Gegensätze einander: Stille und Bewegung, Leere und Fülle, Spannung und Entspannung verlieren darin ihre Gegensätzlichkeit. Mit jedem bewusst erlebten rhythmischen Zwischenraum führt TaKeTiNa Sie immer näher zu jenem „Hintergrund“, vor dem sich unser Leben ereignet. Bewegung als Werkzeug, um komplette Stille erleben zu können.

Wenn Sie angespannt sind und durch ruhiges Sitzen innerlich ruhiger werden wollen, dann werden Sie wahrscheinlich damit das Gegenteil erreichen. Die vielschichtige Bewegung und das „Raus- und Reinfallen“ aus dem Rhythmus löst Schicht für Schicht des Angespantseins, bis sich klar wahrnehmbare innere Gelassenheit einstellt. Das hat natürlich auch unmittelbare Auswirkungen auf Ihr tägliches Leben: wenn Sie für das Erleben Ihrer Emotionen nur einen kleinen „inneren Raum“ zur Verfügung haben, dann werden sie von diesem leicht hin und her und manchmal auch aus der Bahn geworfen.

Mit dem Zutritt zu jenem unendlich großen „inneren Raum“ hingegen verlieren Sie auch bei intensivsten Emotionen nicht das Gleichgewicht.



Inner Serenity Through Rhythm

What lies behind the sound of music? Where does the syncopation and basic pulse that moves us come from? Where is it that our thoughts, feelings, and sensations arise?

In this workshop TaKeTiNa invites you to take a closer look behind the scenes of your life and to enter those spaces from which your life flows. In this space opposites collide: stillness and movement; emptiness and fullness; tension and relaxation, all become one. When we experience these rhythmic spaces consciously through TaKeTiNa, we become closer to the background of our lives and experience complete stillness through movement.

If you feel tense and try to seek inner peace by just sitting quietly,

then the chances are you'll experience the opposite. Complex movements created from 'dropping in and dropping out' of rhythms will dissolve your tensions layer by layer until you reach inner serenity. TaKeTiNa also has a direct impact on your daily life, even if you only have a small inner space available to experience your emotions, TaKeTiNa will help balance you and keep you on track.

Having accessed that endless inner space, even the most intense emotions can't rock your equilibrium.

Stimmen zu TaKeTiNa

„Reinhard Flatischler ist mit seinem TaKeTiNa für uns das, was Gregory Batesons balinesische Trance-Tänzer für Milton Erickson waren: Er bringt uns über das Medium Rhythmus einen intuitiven Zugang zu Trance-Zuständen, der unseren Seminar-Teilnehmern die Gewissheit über die Wirksamkeit und Heilkraft des Unbewussten gibt. Vielen Dank dafür!“

*Roman Braun, Trinergy Wien,
NLP Mastertraining, www.trinergy.at*

„Unter den atem-, stimm- und bewegungsorientierten Techniken angewandter Konfliktarbeit, die am UNESCO Lehrstuhl für Friedensstudien der Universität Innsbruck gelehrt und geübt werden, nimmt TaKeTiNa eine besondere Stellung ein. Es beruht als Methode auf soliden wissenschaftlichen Erkenntnissen und Prinzipien, arbeitet aber flexibel mit der Kreativität

und Emotionalität des Publikums. Die Vorteile liegen im spielerischen Charakter, der sich transformatorisch, ja therapeutisch auf ein breites Spektrum potenzieller Parteien anwenden lässt, wie auch in der dynamischen Wirkung auf Gruppen nahezu beliebiger Größe. Aus diesem Grund gehört TaKeTiNa mittlerweile zum festen Repertoire eliciver Konfliktarbeit der Innsbrucker Schule.“

*Wolfgang Dietrich,
UNESCO Chair for Peace Studies*

„Musik wird durch Bewegung erzeugt. Daher besitzen alle, die professionell ein Instrument spielen, eine hoch spezialisierte Bewegungsexpertise, die aber zumeist auf das unmittelbare Instrumentalspiel eingegrenzt ist.“

Mit dem Körper als Instrument musizieren, dabei mit den Füßen, den Händen und der Stimme drei



unterschiedliche Rhythmen erzeugen, gleichzeitig und gemeinsam mit vielen anderen Personen im eigenen Tempo lernen, ohne dabei eine einzige Note zu Gesicht zu bekommen, Fehler machen dürfen, dennoch nicht ausgeschlossen sein und sich derart in komplexen musikalischen Verhältnissen bewegen können, dass man selbst darüber ins Staunen kommt - das sind Erfahrungen, die durch die TaKeTiNa-Methode ermöglicht werden!

Für Musikstudierende sind diese Erfahrungen von grundlegender Bedeutung. Sie können die Verankerung

von musikalischen Vorgängen in der eigenen Sensomotorik wiederentdecken und mit dieser Erfahrung ihr höchst spezialisiertes Instrumentalspiel vertiefen.

Um diese Erfahrung ihren Studierenden zu ermöglichen, veranstaltet die Universität für Musik und darstellende Kunst Wien regelmäßig TaKeTiNa-Kurse mit Reinhard Flatischler.“

*Prof. Angelika Hauser-Dellefant,
Universität für Musik und darstellende
Kunst, Wien*

Stimmen zu „Waves upon Waves“ von R. Flatischler & J. Bertl:

„Das ist ein großes Stück Kunst über ein großes Stück Kunst.“

„Ein neuer Musikstil ist geboren worden.“

„...die Zusammenarbeit zweier genialer Menschen.“

„Neue Dimensionen von Klang und Rhythmus – wunderbar.“

Jahrelange Forschungen belegen, dass TaKeTiNa die Herzratenvariabilität des Menschen positiv beeinflusst und dadurch einen

konkreten Beitrag zur Gesundheit leistet. In einem neuen Projekt misst Noah Thorp, ein TaKeTiNa-Pädagoge aus Kalifornien, die Wirkung von TaKeTiNa auf den „AllostaticLoad“ – den Stress Level und die Möglichkeit, diesen durch TaKeTiNa zu reduzieren. Erste Ergebnisse zeigen eine erhebliche Absenkung des Stress-Levels schon nach zwei aufeinanderfolgenden TaKeTiNa-Tagen.

Wir halten Sie auf unserer Website: www.taketina.com auf dem Laufenden.

TaKeTiNa Testimonials

„Reinhard Flatischler's TaKeTiNa is for us, what Gregory Bateson's Balinese trance dancers were for Milton Erickson.“

Using rhythm as a door, he provides us with an intuitive pathway to trance states, giving our seminar participants confidence about the effectiveness of the healing power of our subconscious. Many thanks for that!“

*Roman Braun, Trinergy Vienna,
NLP Mastertraining, www.trinergy.at*

„TaKeTiNa has a special place under the category of applied voice and movement orientated conflict resolution techniques used by UNESCO at the University of Innsbruck.“

Its methodology is grounded in sound scientific knowledge and principles. It is a flexible technique which works with the creativity and emotionality of the group. TaKeTiNa's ad-

vantages lie with its playfulness which is both transformative and therapeutic over a wide range of situations, as well as its dynamic effect on groups of any size. For this reason, TaKeTiNa now belongs within the permanent repertoire of elicitive conflict work at the Innsbruck school.“

*Wolfgang Dietrich,
UNESCO Chair for Peace Studies*

„Movement creates music. All those who play music develop specialised motion expertise but it is mainly confined to a particular instrument or performative art.“

If we use the body as our musical instrument, alone and in groups, developing at our own pace without fear of making mistakes or having to read notes or being excluded, we can learn to play different rhythms at the same time



with our hands, feet and voice and experience the amazing complexity of music. These are the personal discoveries made possible by the TaKeTiNa method!

For music students, these experiences are vitally important. You will be able to deepen your musical understanding and motor-sensor coordination to improve your instrumental performances.

To bring these experiences to its students, the University of Music and Performing Arts in Vienna regularly organises TaKeTiNa courses with Reinhard Flatischler.

*Prof. Angelika Hauser-Dellefant,
University of Music and Performing Arts,
Vienna*

Waves Upon Waves

by R. Flatischler & J. Bertl:

“It is a great work of art built from a great work of art.”

“A new musical style has been born.”

“A great collaboration between two great men.”

“A new dimension in sound and rhythm – wonderful.”

Years of research have shown that TaKeTiNa can have a posi-

tive effect on heart rate and make a concrete contribution to health.

In a new project, TaKeTiNa teacher Noah Thorp from California has used the ‘AllostaticLoad’ technique of TakeTiNa to measure and reduce stress. Initial results show a substantial reduction of stress after only two days.

Check our website: www.taketina.com for further TaKeTiNa developments.

IMPRESSUM

Herausgeber: TaKeTiNa Institut für Rhythmuspädagogik und Rhythmusforschung;
Layout und Grafik: M4 Media, Münster, Deutschland; **Bildmaterial:** Archive Flatischler, fotolia; **Auflage:** 10.000; **Copyright:** TaKeTiNa Institut Deutschland, Zist 1, 82377 Penzberg, Deutschland, Europa. Alle Rechte vorbehalten.



... am **Kiosk**, als **E-Paper**
oder **beides im Abo**



www.drumsundpercussion.de



www.facebook.com/drumsandpercussion

www.youtube.com/user/drumsandpercussion

