



Workshop „Taiko for myself“

*- Selbstfürsorge und
Persönlichkeitsentwicklung
durch Taiko-Trommeln -*

Sonntag, 12.12.2021 13:00 - 17:00

In: Barmbek / Hamburg

Entdecke deinen inneren Rhythmus!

Taiko-Trommeln sind große japanische Trommeln, die unter dem Einsatz des **ganzen Körpers** und der **ganzen Seele** gespielt werden. In diesem Workshop werden Sie erfahren, wie das Trommeln Ihren Körper **tief** beeinflusst. Die kräftigen und tiefen Klänge erreichen unseren **Bauch direkt** und können unseren Kopf einfach **„abschalten“**. Die **gemeinsamen** Rhythmen und der Groove in der Gruppe verstärken das Erlebnis zusätzlich.

Wir werden einige wichtigen Themen ansprechen, wie Selbstvertrauen, Angst, Verhaltens- und Kommunikationsmuster, Kontrolle, hoher Anspruch, Grenze, Nähe und Distanz... das Erleben kann zur **Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis** führen.

Dieser Workshop ist für Sie geeignet, wenn Sie mehr über sich selbst wissen und sich entwickeln möchten. Nicht nur durch den sprachlichen Austausch, sondern durch Ihre trommlerischen Erfahrungen, ihren Körper und die Reflexion darüber.

< Inhalte und Zeitplan >

In diesem Workshop werden wir zuerst sammeln und erklären, welche Themen uns den Alltag erschweren bzw. mehr Gewicht benötigen, damit wir ein **zufriedeneres Leben** führen können. Dann werden wir praktisch üben, um diese Themen zu vertiefen.

13:00 - 14:20 (ca. 80 Min.)

- Ankommen und Vorstellung
- Orientierung: Was ist für mich und meine persönliche Entwicklung wichtig?
- Austausch und Reflexion über die Themen-Beispiele

14:45 - 16:15 (ca. 90 Min.)

- Kennenlernen der Taiko-Trommeln
- Übungen mit Taiko (Basis)
- Übungen zu Themen (Vertiefung)

16:30 - 17:00 (ca. 30 Min.)

- Austausch und Reflexion über das Erlebte

Dieser Workshop hat Selbsterfahrungscharakter. Die Teilnehmenden sollten die Bereitschaft aktiv mit zu gestalten mitbringen. Die Gruppengröße beträgt maximal 10 Personen.

Wenn Sie im Anschluss musiktherapeutisch Ihre Themen vertiefen und an ihnen arbeiten möchten, können Sie auch eine Einzel-Musiktherapie mit Yuka Kikat vereinbaren.



< Kosten und Bedingungen >

Teilnahmegebühr normal: 115€

Frühbucherrabatt: 95€

(gilt bei Anmeldung bis 10.11.2021)

- Zahlbar innerhalb von 2 Wochen nach der Anmeldung oder spätestens 5 Tage vor Workshopbeginn. Wenn der Betrag bis dahin nicht überwiesen wird, wird der Teilnahmeplatz wieder freigegeben.

- Stornierungsbedingungen

Eine kostenlose Stornierung ist bis 20.11.2021 möglich. Bei späterer Stornierung werden 25% des Teilnahmegebühr verrechnet. Bei Absage am Workshopstag oder Nichterscheinen werden 100% verrechnet.

- weitere Voraussetzung unter Corona -> 2G

Bringen Sie bitte einen Nachweis über den vollständigen Impfschutz oder die Genesung mit.

< Anmeldung >

Email an: Yuka Kikat

info@kokoro-musictherapy.com

IBAN DE84 6728 0051 0469 3966 00

BIC DRESDEFF672

Verwendungszweck: WS Taiko for myself, Ihr Name.

Zahlung bitte erst nach Bestätigung des Workshopplatzes.

< Leitung >

Yuka Kikat kommt aus Japan und ist Dipl.-Musiktherapeutin (FH)/DMtG, Heilpraktikerin für Psychotherapie, hat eigene Praxis in Hamburg Barmbek, Praxis für Musiktherapie -Kokoro-. Sie ist seit 2009 in den Heinrich Sengelmann Kliniken tätig und leitet dort mit Ingmar Kikat seit 2018 therapeutische Taiko-Angebote. Ihre einfühlsame und aufmerksame Art verbindet sie mit langer Erfahrung aus der therapeutischen Praxis.

Ingmar Kikat gründete 2006 die Taiko-Schule Kion Dojo in Hamburg, die das Taiko Spielen auf kreative und ganzheitliche Art vermittelt. Im In- und Ausland ist Ingmar ein gefragter Workshopleiter und bringt mit seinen Auftrittsgruppen den Groove auf viele Taiko-Festivals. Seine Erfahrung im praktischen und direkt erfahrbaren Anleiten des Taiko-Spielens bringt er in diesen Workshop mit ein.

Beide Workshopleiter sind überzeugt, dass das Taiko Spielen den Menschen schnell emotional erreichen kann und sowohl präventiv als auch therapeutisch unsere Seele anspricht.

Wenn Sie haben nach diesem Workshop Lust bekommen haben regelmäßig Taiko zu trommeln, können Sie das entweder in einem therapeutisch geschützten Raum oder in der Taiko Schule „Kion Dojo“ tun.

< Ort >

WIESE eG

Wiesendamm 24

22305 Hamburg

www.wiese-eg.de

- U3 Saarlandstraße -> 5 min. zu Fuß
- S/U Barmbek -> 5 min. zu Fuß
- Bushaltestelle Burmesterstraße (Nr. 17, 171, 172, 173, 261) -> 1 min. zu Fuß

