



# Workshop

20. – 21. Januar 2024

Hüde am Dümmersee

**Focusing und TaKeTiNa**



Präsenz und Freiraum in uns

## Focusing und TaKeTiNa

**Focusing** lässt uns aufmerksam und achtsam nach innen spüren und dabei Themen von uns wahrnehmen. Dort erkennen und verstehen wir oft mehr, als wir bisher in Worte fassen konnten - das gibt uns einen erweiterten Zugang zu dem Prozess unseren Lebens. Es entstehen Schritte, die Neues bringen und heilsam sind. [www.daf-focusing-akademie.com](http://www.daf-focusing-akademie.com)

**TaKeTiNa** lässt uns tief in Rhythmen eintauchen und Balance zwischen eigenem Machen und Geschehen-lassen erleben. TaKeTiNa öffnet uns auf spielerische Weise einen Freiraum, in dem Präsenz und innere Stille zugleich erfahren werden können. [www.taketina.com](http://www.taketina.com) und [www.rhythmus-und-stimme.de](http://www.rhythmus-und-stimme.de)

**Focusing und TaKeTiNa** sind zwei Methoden, die sich ergänzen und uns effektive Zugänge geben zum eigenen persönlichen Entwicklungsprozess.

**wann:** Samstag, 20. Januar 10:00 - 19:00 Uhr  
Sonntag, 21. Januar 10:00 - 16:00 Uhr

**wo:** Dorfhaus Hüde, Twassweg 4, 49448 Hüde am Dümmersee

**Kosten:** 150,00 €

Mit der Überweisung des Kostenbeitrages ist der Platz reserviert.  
Gerd Walter, IBAN DE28 4785 0065 0003 5017 16 Sparkasse Gütersloh

**Bitte frühzeitig anmelden, bis zu 12 Personen können teilnehmen.**

**Jede(r) kann mitmachen, es ist keine Vorbildung erforderlich.**

**Leitung:** Gerd Walter und Eliana Baruffol

**Anmeldung und Information:**

Gerd Walter, Hohen Weg 31, 49448 Hüde  
Tel. 0173 763 2299 [info@gerdwalter.com](mailto:info@gerdwalter.com)