

TaKeTiNa

Gedragen door ritme Flow beleven



7 - 8 november
2026

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 tegelijker-
tijd 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.

Mensen met de ziekte van
Parkinson of MS hebben baat
bij **TaKeTiNa** en kunnen
deels dingen, die ze normaal
geproken niet meer kunnen.