

TakeTiNa

Ritme en flow als weg naar innerlijke rust en sereniteit



16 - 18 januari
2026

Stichtse
Vrije School,
Socrateslaan 24,
NL-3707 GL Zeist

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 tegelijkertijd 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 de 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 gesproken niet meer kunnen.

TaKeTiNa Ritme Workshop

16 januari t/m 18 januari 2026, Zeist, Holland

Ritme en flow als weg naar innerlijke rust en sereniteit

Samen bewegen in het ritme, gedragen door de kracht van de groep zelf ritme worden en in dit muzikale proces je eigen weg gaan.

Cursustijden:

Vrijdagavond 19.30-21 u.

De vrijdagavond is ook geschikt als introductie voor mensen die TaKeTiNa nog niet hebben ervaren. Deelnamekosten voor de vrijdagavond zijn € 30. Als je besluit om ook op zaterdag en zondag te komen, worden deze € 30 afgetrokken van de cursusprijs.

Zaterdag: 10 u - 13 en 15.30 -18.30 u.

Zondag: 10-13 u

Cursus kost:

€ 230; Vroegboekkorting € 210, voor bindende registratie tot 1 december 2025.

Als gebruik wordt gemaakt van de vroegboekkorting, moet de aanbetaling uiterlijk op 1 december op de rekening zijn bijgeschreven.

Locatie:

Stichtse Vrije School, Socrateslaan 24, NL-3707 GL Zeist

Deze workshop zal in het Nederlands en het Duits worden gegeven.

De TaKeTiNa ritme begeleiders zijn:

Uli Silbermann (Berlijn), Nederlands, en **Lothar Berger** (Keulen) Duits.

Neem makkelijk zittende kleding, sokken (of dansschoenen), een deken en water mee.

Aanmelding:

Graag aanmelden per e-mail aan: lilusebarnimm@googlemail.com

Na boeking ontvang je een formulier met de benodigde gegevens voor het overmaken van het cursusgeld. De vroegboekkorting is geldig tot 1 december 2025.

Deelnamevoorwaarden:

Inschrijving is bindend na overmaking van een aanbetaling van €100. Bij annulering tot 5 weken voor aanvang van de cursus wordt € 25 administratiekosten in rekening gebracht. Tot drie weken voor het begin van de cursus wordt 50% van de totale kosten in rekening gebracht. 0% van de aanbetaling wordt teruggestort bij annulering 0-14 dagen voor het begin van de cursus. Als de cursus wordt geannuleerd, storten we het volledige bedrag terug. De cursus gaat alleen door als er voldoende deelnemers zijn.

TaKeTiNa Rhythm Workshop
16 - 18 January 2026, Zeist, NL
Rhythm and flow as a path to inner stillness and serenity

Moving together in rhythm, carried by the energy of the group, becoming rhythm yourself, and finding your own path through this musical process.

Course times:

Friday evening 7.30 pm - 9 pm

The Friday evening is also suitable as an introduction for people who have not yet experienced TaKeTiNa. Participation fee for Friday evening is €30. If you decide to also come on Saturday and Sunday, these €30 will be deducted from the course fee.

Saturday: 10 am - 1 pm / 3.30 pm - 6.30 pm

Sunday: 10 am - 1 pm

Course cost:

€ 230

Early bird discount: € 210, for binding registration until December 1st, 2025.

If the early bird discount is used, the deposit must be credited to the account by December 1st at the latest.

Location:

Stichtse Vrije School, Socrateslaan 24, NL-3707 GL Zeist

This Workshop will be given in Dutch and English.

The TaKeTiNa rhythm facilitators are:

Uli Silbermann (Berlin) Dutch and **Lothar Berger** (Cologne) German.

Please bring easy-fitting clothes, socks (or dance shoes), a blanket and water.

Registration:

Please register by e-mail to:

lilusebarnimm@googlemail.com

After booking, you will receive a form with the necessary details for transferring the course fee.

Terms of participation:

Registration is binding upon the transfer of a deposit of €100.

If cancelled up to five weeks before the start of the workshop, a €25 administration fee will be charged. Up to three weeks before the start of the workshop, 50% of the total fee will be charged. 0 % of the deposit will be refunded if canceled 0-14 days before the start of the workshop. If the course is cancelled, we will refund the full amount of the fee.

The course will only be held if there are enough participants.