

## TaKeTiNa – Wochenende

Entspannung – Rhythmus – Stimme

Sa. 17.5. – So. 18.5.2025



**Advanced TaKeTiNa Teacher** Irene Hoffmann  
**Co-Leitung** Gaby Eckl  
**Zeiten** Samstag 17.05.2025 11 - 18 Uhr  
Sonntag 18.05.2025 11 - 16 Uhr  
**Ort** MUSICATION Berufsfachschule für Musik  
(Rückgebäude)  
Schanzäckerstr. 33-35  
90443 Nürnberg

Bist du entspannt? Was fehlt dir, um in Balance zu bleiben? Kaum jemand ist wohl dauerhaft in seiner Mitte. Das muss auch gar nicht sein. Fakt ist aber, dass Entspannung und Ruhephasen für die physische und mentale Gesundheit unerlässlich sind. Wenn zu starke Erschöpfung und Gedankenspiralen keine Regeneration mehr zulassen, gerät unser Leben aus dem Rhythmus. TaKeTiNa® hat das Potential, eine innere Ruhe erfahrbar werden zu lassen, die zugleich entspannenden und belebend ist. Damit ist TaKeTiNa® mehr als eine Pause vom Alltag. Es ist eine Möglichkeit, in Klarheit und Flexibilität mit dem Außen zu sein. In diesem meditativen Zustand können wir uns neu Ausrichten und spüren, wie uns das Leben trägt, wenn wir loslassen.

Mit einfachen Schritten, Klatschern und Stimme kannst du im Hier und Jetzt ankommen und aus Gedankenrädern aussteigen. Begleitet von Surdo und Berimbau entfaltet sich ein rhythmisches Feld, von dem du dich tragen lassen kannst. Der Körper greift dabei auf ein rhythmisches Urwissen zurück, in dem alles angelegt ist, was du brauchst, um dich im Rhythmus zu verbinden. Nutze die Kraft des Rhythmus für deine Entspannung.

### Kursgebühr

145€	regulär
120€	TKV Mitglieder, Schüler:innen, Studierende

### Anmeldung

[www.tkv-mittelfranken.de/veranstaltungen](http://www.tkv-mittelfranken.de/veranstaltungen)

<https://www.tkv-mittelfranken.de/veranstaltungen/workshops/355-taketina-wochenende-entspannung-rhythmus-stimme>

Bitte eine eigene Decke oder Matte mitbringen, um in den Ruhephasen am Boden liegend zu entspannen.

Mitglieder des Tonkünstlerverbandes bekommen Stunden für das Qualitätszertifikat angerechnet.

## Irene Hoffmann

Ich begleite Menschen auf ihrem Weg mit Musik.

Als elementare Musikpädagogin begleite ich Kinder und Jugendliche in die Welt von Klang, Bewegung und Pulsation.

Als Lehrkraft an Fachakademien für Sozialpädagogik und Dozentin für Schulmusik an der Universität öffne ich praktische Erlebnisräume für Lehrende und Studierende.

Als Musikerin biete ich rhythmische Reisen an, die durch Bewegung in Meditation führen.

### Ausbildung

- seit 2023: **TaKeTiNa Advanced Teacher**
- Ausbildung: seit 2022: **TaKeTiNa Basic Teacher**
- 2014 bis Juli 2015: Gaststudium im **Masterstudiengang am Carl Orff-Institut** Salzburg
- 2013-2016: **Masterstudium Musikpädagogik** an der Hochschule für Musik Nürnberg
- 2009-2013: Diplomstudium der **Elementaren Musikpädagogik** und Querflöte in Bremen und Nürnberg
- 2009: Abschluss als **staatlich geprüfte Ensembleleiterin** an der Berufsfachschule für Musik Kronach

### Auswahl zentraler Arbeitsbereiche

- **2018 bis 2023:** Dozentin für Musikpädagogik an der Universität Bamberg
- **2016 bis 2023:** Lehrkraft für Musikpädagogik an der Fachakademie für Sozialpädagogik Feucht
- **2015 bis 2022:** Lehrkraft für Musikalische Früherziehung an der Musikschule Nürnberg
- **2013/2014:** Lehrkraft für Querflöte an der Sing- und Musikschule im Landkreis Kronach
- **2012 bis 2020:** Dozentin eines Trommelkurses für Menschen mit Behinderung am BZ Nürnberg
- **2010-2015:** Musikpädagogin der Initiative „Singende Kindergärten“ in Bremen, Nürnberg und Würzburg



[www.irene-hoffmann.de](http://www.irene-hoffmann.de)

[www.taketina.net](http://www.taketina.net)

### Tonkünstlerverband Mittelfranken e. V.

Schanzäckerstr. 33 - 35  
90443 Nürnberg

Tel.: 0911 – 45 79 49

[www.tkv-mittelfranken.de](http://www.tkv-mittelfranken.de)

[info@tkv-mittelfranken.de](mailto:info@tkv-mittelfranken.de)

