



# Heilsames Trommeln und Singen in der Jurte

## Im Rhythmus des Lebens schwingen

An diesen Tagen möchten wir in die Energien des Spätherbstes eintauchen. Wir verbinden uns mit unserer inneren Weisheit, lassen los, was uns nicht mehr dienlich ist und nähren unser inneres Feuer. Die Klänge der Trommel und die heilsamen Kräfte des Singens und Tanzens sowie die Kraft der Gruppe können uns dabei unterstützen, innezuhalten um sich auf den ruhigen Rhythmus des Jahreskreises einzuschwingen. Der wunderbare Platz von Sandra und die Geborgenheit im Raum ihrer Jurte werden diesen Prozess ebenso unterstützen.

Trommelnd, singend, tanzend, tönend werden wir uns auf eine Entdeckungsreise zu unseren inneren Kraftquellen begeben. Wir werden mit Indianertrommeln in unterschiedlichen Größen sowie der Motherdrum in unterschiedliche Klangräume eintauchen und experimentieren.

In einer Atmosphäre der Achtsamkeit und Akzeptanz werden wir uns mit folgenden Inhalten beschäftigen:

- Heilsames Trommeln, Singen, Tönen, Bewegen
- Trommelheilkreis an der großen Motherdrum
- In guten Kontakt mit dem eigenen Körper kommen
- Mit Achtsamkeitsübungen und Bewegungsmeditation unsere innere Mitte stärken
- Erfahrenes nachspüren, genießen und in kreativer Gestaltung ausdrücken

**Eingeladen sind Menschen,**

die sich Zeit und Raum für sich selbst nehmen möchten...

die sich gerne mittels Trommeln/Stimme/Bewegung ausdrücken möchten...

die sich im geschützten Rahmen einer Gruppe sich und anderen begegnen möchten...

Es braucht keinerlei Vorkenntnisse oder rhythmisches Verständnis. Trommeln werden bereitgestellt.

**25. – 27. Oktober 2019**

**Freitag: 17:00 – Sonntag 13:00 Uhr**

**Ort: Jurte Altaussee**

**A-8992 Altaussee, Puchen 315**

Wertschätzungsbeitrag: € 180--

**Info und Anmeldung:**

Cornelia Rosenberger | 0664/9605224 | [cornelia@tanzraeume.at](mailto:cornelia@tanzraeume.at) | [www.tanzraeume.at](http://www.tanzraeume.at)