



# TROMMEL- & MEDITATIONS

## WOCHENENDE

Kursbeginn: Fr 11.11.16, 18.00 Uhr

Kursende: So 13.11.16, 15.00 Uhr

Ort: Kloster Eggenfelden

Einmal so richtig auf die Pauke hauen – und sich dabei auch noch entspannen!

Die Praxis des Trommelns ist alt wie die Menschheit selbst. Schon in Urzeiten fanden unsere Vorfahren Gefallen an diesen Rhythmen. Die dumpfen Laute berühren unser Innerstes. Sie erinnern an den Herzschlag der Mutter, den wir als Ungeborene vernommen haben. Wohl deshalb hat das Trommeln eine so beruhigende Wirkung auf unser Gemüt.

Auf der anderen Seite hilft es auch, Spannungen abzubauen. Die TeilnehmerInnen erlernen beim Trommelworkshop verschiedene Trommeltechniken und Meditationsanleitungen, die sie gut in ihren Alltag einbauen können.

Teilnahme für 15 - 20 Personen.

**Leitung**  
Irene Drasch

**Kosten:** 60 €  
Übernachtung EZ - 30 € pro Tag  
Übernachtung DZ - 45 € pro Tag

**Anmeldung**  
08721/1250360  
oder [info@asam-eggenfelden.de](mailto:info@asam-eggenfelden.de)  
bis 29.10.2016

