V4238T Entspannungsreise mit der Trommel Zur Ruhe kommen und Kraft tanken NEU

Beginn	Samstag, 14.11.2026, 16:15 - 17:15 Uhr
Kursgebühr	19,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Irmgard Sicheneder
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

Zur Ruhe kommen und Kraft tanken ist das Ziel unseres heutigen Seminars. Komm´ mit auf eine Entspannungsreise mit der Trommel. Dies kann eine wunderbar erdende, beruhigende Erfahrung sein. Du brauchst dafür nicht viel – nur den Klang, Deinen Atem und ein bisschen Bereitschaft, Dich tragen zu lassen. Wenn Gedanken kommen, lege sie auf den Klang und lasse sie weiterziehen. Der rhythmische, monotone Trommelschlag kann wie ein innerer Herzschlag beruhigend, erdend und ordnend für Wahrnehmung, Körper und Nervensystem wirken. In einem geschützten Rahmen entsteht Raum, um aus dem Denken herauszutreten und tiefer ins Fühlen, Spüren und Wahrnehmen zu kommen. Bitte bequeme Kleidung, Matte und Decke, evtl. Kissen und Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3