

# Trommeln - Spüren - Ausdrücken



## Einladung zum gemeinsamen Trommeln, Bewegen, Spüren, Ausdrücken, Reden...

- Reite auf dem Klang, den Wellen und dem Singen der Trommel
- Lass dich in deine inneren Welten tragen
- oder genieße einfach die Töne und Rhythmen

**Es ist Raum für neue Erfahrungen, Eintauchen in die eigenen Erlebniswelten oder Vertiefung des bestehenden Kontaktes zu sich selbst.**

### Ablauf

Wir kommen in Ruhe an und gönnen uns eine Vorstellungsrunde. Möglicherweise eine kurze Meditation.

Dann geben wir uns den Trommeln hin oder sie sich uns... Wer mag trommelt selbst, ansonsten kannst du dich von den Tönen durch den Raum tragen lassen oder dir einen Platz suchen, an dem du dich entspannt hinsetzen oder legen kannst.

Im Anschluss oder wann immer es sich zeigt, besteht die Möglichkeit über das Erlebte zu sprechen.

### **Gesprächsrunde – Talking stick**

Möglicherweise zeigen sich beim Trommeln und Entspannen etwas worüber du dich gerne austauschen möchtest. Es ist Raum dafür.

Im Umfang deiner Möglichkeiten und soweit es der Rahmen zulässt, kannst du nun ansehen, innehalten, loslassen oder so manches mitnehmen.

### Bitte mitbringen:

Trommel / Bekleidung zur Erhaltung warmer Füße - schuhfreie Zone / ggf. Decke  
(Sitzkissen sind vorhanden. Ein paar Trommeln stehen für Teilnehmer zur Verfügung, bitte mich bei Anmeldung ansprechen.)

### Ort:

**Freiraum „pur Natur“**  
Bachwiese 56b  
**97276 Margetshöchheim**  
bei Würzburg (ca. 10-15 min)  
[www.freiraum-wuerzburg.de](http://www.freiraum-wuerzburg.de)

### Vor Ort

### Uhrzeit/Dauer:

**Beginn: 19:30 Uhr**  
**Ende: ca. 21:30 Uhr**

### Anmeldung

E-Mail:  
**[mail@begegne-dir.de](mailto:mail@begegne-dir.de)**

Kontaktformular unter:  
**[www.begegne-dir.de](http://www.begegne-dir.de)**

Post:  
**Jutta Stinzing**  
Gesundheitspraktikerin (BfG)  
**Hauptstr. 19**  
**97318 Biebelried**

\* IBAN DE69 7909 0000 0000 686514  
BIC GENODEF1WU1 Jutta Stinzing

Foto: Jutta Stinzing

**ANMELDUNG:** Hiermit melde ich mich basierend auf den AGB unter [www.begegne-dir.de/agb](http://www.begegne-dir.de/agb) verbindlich an:  
**Trommel- und Gesprächsrunde** Unkostenbeitrag, einmalig EUR 17,- (zahlbar im Voraus am Veranstaltungstag oder Überweisung\*)  
(Vor Ort Termine ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

Zur Veranstaltung am: ..... in:  Margetshöchheim  .....

Vorname, Name: ..... Adresse: .....

Telefonnummer: .....

Unterschrift: ..... E-Mail: .....

