

# Trommel-Workshop



## Einladung zum gemeinsamen Trommeln. Es ist Raum und Zeit...

- den Klang zu hören, zu spüren und mit allen Sinnen wahrzunehmen
- dich fallen zu lassen und zu genießen
- für eine Auszeit - ganz bei dir zu sein
- zu erleben, was sich aus dem Inneren zeigen mag

**Du hast die Möglichkeit, dich durch dieses Erlebnis angebunden zu fühlen. Vielleicht können neue Erkenntnisse gewonnen werden oder du gibst einfach das in die Trommel, was gerade ansteht.**

### Ablauf

Nach der Begrüßung und einem kurzen Kennenlernen folgt einleitend eine Meditation. Dann lassen wir die Trommeln und uns klingen.

Im Anschluss gibt es bei Bedarf die Gelegenheit zum Feedback.

### Bitte mitbringen:

- Trommel (Ein paar Trommeln stehen für Teilnehmer zur Verfügung, bitte mich bei Anmeldung ansprechen)
- Wer braucht, Unterlage für das Sitzen auf dem Waldboden

### Ort:

Im Freien

bei Würzburg (ca. 15 min Fahrtzeit)

### Uhrzeit/Dauer:

Beginn: 19:00 Uhr  
Ende: ca. 21:00 Uhr

### Anmeldung

E-Mail:  
**mail@begegne-dir.de**

Kontaktformular unter:  
**www.begegne-dir.de**

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

\* IBAN DE69 7909 0000 0000 686514  
BIC GENODEF1WU1 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-Workshop** Unkostenbeitrag, einmalig EUR 17,- (zahlbar im Voraus am Veranstaltungstag oder Überweisung\*)

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

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

Telefonnummer: .....

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

