



# Gainfarner G'sundheitspraxis

## URKRAFT der Rhythmen I

### *Trommelworkshop für Anfänger*

Was bringt eigentlich „Trommeln“? Egal ob man alleine oder gemeinsam trommelt, es macht Spaß! Dann gibt es noch eine Vielzahl von anderen Gründen, warum Trommeln sinnvoll oder förderlich ist, wie z.B. physiologische Bewegungsabläufe werden verbessert, die Gehirnhälften intensiver miteinander verbunden, das Rhythmusgefühl gestärkt und es ist eine einfache Möglichkeit Stress abzubauen, damit körperlich zu entspannen und die geistige und emotionale Balance wiederherzustellen.

Das Spielen auf einer Trommel kann auch dabei helfen, einen neuen Blickwinkel in scheinbar festgefahrenen Situationen zu finden, neue Kraft zu geben, es kann sogar eine Inspiration sein und einen Zustand erzeugen, in dem das Leben als intensiv pulsierend erfahren wird.

Das Spielen auf diesem archaischen Musikinstrument ist weit einfacher als Du denkst. In diesem Workshop lernst Du die Grundtechniken, die Trommelnotation und einfache schwingungsvolle Rhythmen. Der „Rest“ ist dann nur mehr Übung ... oder besser Freude am Spielen!



**Wann:** Sa 20. Oktober 2018  
von 10 bis 17 Uhr

**Ort:** Gainfarner G'sundheitspraxis  
2540 Gainfarn, Brunngasse 65

**Ausgleich:** EUR 120,-  
(20% Partner-Ermässigung)

**Anmeldung:** bei Michael Holler  
0699 / 123 654 78 bzw.  
[info@michaelholler.at](mailto:info@michaelholler.at)

*Anmeldung bis 3 Tage vor der Veranstaltung.*

*Leih-Trommeln werden gratis zur Verfügung gestellt! Diese können bei Gefallen auch erworben werden.*



Weitere Informationen und Veranstaltungen findest Du auf der Website: [www.gsundheitspraxis.info](http://www.gsundheitspraxis.info)

Veranstalter: Verein vitallife