



## **Trommeln und Singen als Kraftquellen**

**Durch das Trommeln von Rhythmen aus verschiedenen Kulturen und den Reichtum der Lieder dieser Welt erfahren wir die Bedeutung und ihre Wirkung auf den Menschen.**

### **Indianertrommel**

Mit dem warmen und zentrierenden Klang der Indianertrommel das Ohr des Herzens öffnen. Lauschen auf die Töne des Lebens und den Urquell der Lebensfreude in uns. Trommeln ist Freude, Herzlichkeit und aktive Meditation und die ursprünglichste Art Musik zu machen.

- Erleben Sie die Indianertrommel und ihre Wirkung.
- Sie ist einfach zu spielen, so dass jede(r) gleich mitspielen kann.
- Beim Zusammenspiel vieler Trommeln entstehen obertonreiche Klänge, die uns uns selbst näher bringen.

### **Lieder des Herzens**

Das Singen prägt uns Menschen von der Geburt bis zum Tod. Menschen singen Menschenkindern Wiegen- und Schlaflieder. Singen begleitet unseren Lebensweg. Lieder verbinden uns mit dem Kreislauf der Jahreszeiten und Feste, mit unserer inneren Weisheit, miteinander.

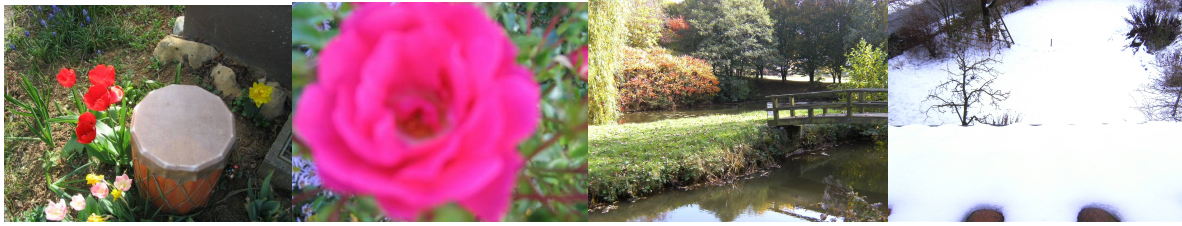
- Wir singen Lieder des Herzens, Kraftlieder aus verschiedenen Kulturen, christliche Lieder, Mantras, Lieder die durch ihre Einfachheit und Klarheit wohl tun.
- Entdecken Sie die heilende Kraft des Singens.
- Singen bereitet Freude und stärkt das Immunsystem.
- Singen wirkt stimmungserhellend und baut Stress ab. Singen ist gesund.

**Wir treffen uns jeweils am Donnerstag von 20.00 h bis 21.45 h  
am 04.03., 08.04., 06.05., 17.06., 08.07. 2010  
im Markushaus in 89160 Dornstadt, Im Mittelbühl 18**

**Teilnahme jederzeit möglich. Trommeln sind vorhanden. Kostenbeitrag pro Abend 8 €  
Anmeldung bitte bis spätestens einen Tag vorher unter: Tel. 07348/928432.  
Homepage: [www.tanz-text-trommel.de](http://www.tanz-text-trommel.de)**

Ich freue mich auf Sie/dich  
Andrea Schmid  
Singleiterin, Indianertrommlerin  
Tanzleiterin, Bibliodramaleiterin, Erwachsenenbildnerin





## **Meditatives Tanzen – Tanzend durch das Kirchenjahr**

Der Kreistanz ist die früheste Form des Gruppentanzes. Tanzlose Völker kennt die Menschheit nicht. Beim Tanzen spüren wir die Verbundenheit mit allem Lebendigen und sind auch gleichzeitig ganz bei und selbst und können so die heilenden Kräfte in uns wirken lassen.

Gehen Sie „**Tanzend durch das Kirchenjahr**“, mal langsam mal beschwingt

Verbinden Sie sich tanzend mit dem Rhythmus der Jahreszeiten von  
neu werden –wachsen –reifen – ruhen

Wir tanzen traditionelle und neu choreographierte meditative Tänze  
aus verschiedenen Kulturen und Ländern

Bei jedem Tanzabend bewegen wir einen Text passend zum Ablauf des Kirchenjahres.

**Wir treffen uns 14-tägig am Donnerstag von 20.00 h bis 21.45 h  
11.03, 25.03., 15.04., 29.04., 20.05., 27.05., 10.06., 15.07. 2010  
im Gemeindehaus St. Franziskus, Elchinger Weg 4,  
89160 Tomerdingen**

**Die Teilnahme ist jederzeit möglich. Kostenbeitrag pro Abend 6 €**

Ich freue mich auf Sie/dich

Andrea Schmid

Tanzleiterin, Singleiterin, Bibliodramaleiterin, Erwachsenenbildnerin

Info: **07348/928432**

