

Trommel dich glücklich ... und frei - Trommel Workshops am Nachmittag

mit Andrea Kuhlmann (Hue Hoa)

CONSCIOUS DRUM & MUSIC JOURNEY

Wir arbeiten mit der Trommel aus der Freude & Bewusstheit heraus - sodass all unsere Körper-Zellen sich auf die Trommel-Vibration einschwingen können und ihre Struktur dementsprechend positiv anpassen...

Ziel ist es, sich ganz von der Schwingung der Trommel bzw. Djembe tragen zu lassen und in einen Flow zu kommen, der Deine Kanäle öffnet & Dir Zugang zu allem bietet, was Du in Deinem Bauch bislang festhältst...

Die Trommel aktiviert unseren gesamten Körper durch die erdigen warmen Vibrationen von tief innen und hilft, alte Krusten zu lösen, Spannungen abzubauen, befreit unsere Energiekanäle & lockert tief sitzende Blockaden.

Der Trommel Schlag wird auch als Herzschlag von Pachamama (Mutter Erde) bezeichnet, deshalb ist bewusste Trommel Arbeit immer auch eine starke Erd Arbeit und festigt unsere Verbindung zur Natur oder stellt diese wieder her.

ZURÜCK KOMMEN ZUR NATUR & DAMIT ZU UNS SELBST & UNSERER UREIGENEN ESSENZ

Wir wollen ein verbindendes Glücksgefühl erzeugen, mit dieser Emotion fließen & sie weiter verstärken...damit gehen wir in die Heilung unseres ganzheitlichen Systems und nutzen die ganze Kraft der Trommel für Körper*Geist* Seele.

Zum ABLAUF:

Zuerst machen wir uns mit den Grundsätzen von Rhythmus & Takt bei der Djembe vertraut. Wir lernen & üben die wesentlichen Grund-Rhythmen & Grund-Schlagtechniken ein.

Diese sind wichtig, um eine gesunde Basis für harmonisches Spielen zu haben, und nicht ins chaotische abzudriften.

Wichtig: wir benötigen nur eine saubere & einheitliche Basis, um die Grundfrequenz der Gruppe insgesamt in der Harmonie zu halten - wir wollen nicht das Hauptaugenmerk auf korrektes, fehlerfreies Spielen lenken. Das wäre kontraproduktiv zur fließenden, freudigen Heilarbeit!

Energie und ihre unterschiedlichen Schwingungs-Ebenen sind wichtige Faktoren ganz generell und insbesondere beim Musik machen tragende Säulen...

Ich werde während des Kurses einige Worte zum Thema Schwingung & Frequenz verlieren. Dadurch lernen wir die energetischen Gesetze besser kennen und verstehen...

Sobald wir im Besitz der Grundtechniken sind, spielen wir gemeinsam & arbeiten mit der jeweiligen Gruppendynamik...

In der letzten Stunde werde ich sehr melodische Musik auflegen und wir trommeln alle zusammen im Takt zu dieser. Diese Erfahrung erlaubt uns noch weiter und tiefer einzutauchen und sich von der Trommel entführen zu lassen...

Ich arbeite mit meinen eigens dafür erstellten Playlists von ruhig bis deep; von Mantrams bis zu house & trance music - welche Richtung wir einschlagen, obliegt jeweils der individuellen Gruppendynamik...

Ich freue mich auf Euch & eine wundervolle gemeinsame magische Reise!

Eure Andrea HueHoa

Termine | Buchungsnummern:

So 09.01.2022 | BW 2022-6.131

So 16.01.2022 | BW 2022-6.132

So 06.02.2022 | BW 2022-6.133

Beginn: 13.00 Uhr | **Ende:** ca. 17.00 Uhr

Leitung: Andrea Kuhlmann (Hue Hoa)

Kosten: 60,00 €, zzgl. Mittagessen

Kurz Steckbrief:

- Achtsamkeits Coaching
 - ConsciousDrumming
 - MantramCircles
 - FireCeremonys
 - CacaoCeremonys&HeartIntelligence
 - Ayurveda & Ernährungsberatung
 - Designer/Owner @HueHoa Ibiza
 - Handcrafting@ibiza
 - online [store@ETSY.com](https://www.etsy.com)
- Andrea HueHoa Kuhlmann | www.huehoaibiza.com