



Nahe den Bergen
klingt der Felsen hohl unter den Schritten
Er sagt dir: denk daran
die Erde ist eine Trommel
wir müssen sorgsam auf unsere Schritte achten
um im Rhythmus zu bleiben

Joseph Bruchac



stamping & clapping



Diese einfache Rhythmus-Übung hat bezaubernde Wirkung. Als kleine Zeremonie im Kreis aufgeführt, schwingt sie uns in die eigene Mitte, in den Energiefluss zwischen Himmel und Erde, und lockert auf vergnügliche Weise unsere eingefleischten Verhaltensmuster – und sie weckt die Lebensgeister.

Zum Ausruhen und Wirkenlassen von Bewegung und Begegnung finden wir (jedeR für sich allein) einen stillen Platz am nahen Waldrand ...

Zurück im Kreis, beenden wir die Zeremonie gemeinsam mit einem kurzen sharing.

Ort: Heiligenschwendi
Zeitraumen: 3 mal 4 Stunden (Samstag-Nachmittag)
Kosten: Fr. 200.-
Daten: nach Absprache

Samah Beyeler
079 682 88 18
sam.beyeler@bluwin.ch

meditation • shamanic drumming & dancing

