



# 25.09.2022

## „TROMMELWORKSHOP“ UND „WHITE SOUND-GONG“

### „Trommelwokshop“

#### mit Dino

Mit afrik. Djembés und Basttrommeln spielen/lernen wir zunächst gemeinsam versch. Rhythmen und synchronisieren uns, um diese anschließend miteinander zu verbinden und in Dialog zu treten. Der magische und kraftvolle Klang der Trommeln lässt uns in wunderschöne Melodien eintauchen, es entsteht ein grooviger Polyrhythmus, Musik. Mögliche Folgen sind: Spaß, Freude, Genuss und Erdung! Auf eine Art ist es auch Meditation.  
[www.derdino.com](http://www.derdino.com)

\*\*\*\*\*

### „White Sound Gong“

#### mit Petra Wolf und Angelika v. Amern

Vorbereiten wird uns Angelika auf das Klangerleben mit Schütteln, Tanzen und mit live Trommelrhythmen, kraftvollem Feueratmen und einer Kriya, die den projektiven Geist öffnet. Der WhiteSound des Gongs, mit Petra, bietet dir einen wundervollen Klangraum, der in Resonanz mit Deinem ganzen SEIN geht. Die Kraft und Energie des Gongs nimmst Du mit jeder Körperzelle wahr. Du löst Dich von Deinem Alltagsbewusstsein. In diesem tiefen, meditativen Zustand können sich Spannungen, Blockaden, behindernde Denkmuster lösen. Diese transformierende/energetisierende Wirkung spürst Du noch Tage danach!

### „Trommelworkshop“

mit DINO

16 bis 18 Uhr

UKB 26 €

\*Leihtrommel + 3 €

### „White Sound – Gong“

mit Petra Wolf

und Angelika v. Amern

18:30 bis 20 Uhr

UKB 40 €

**ANMELDUNG** bei

Angelika van Amern

Fon: +49 173 9078148

[www.integraler-cirkel.de/events](http://www.integraler-cirkel.de/events)

Haus

„HERZENSWERK-Much“

Walterscheid 9

53804 Much

Tel.: 02245 6007017

Fon: 01575 2166452

[www.herzenswerk-much.de](http://www.herzenswerk-much.de)