

Vorinformation zum Frühlingskurs «Rahmen-Trommel-Bau» in Saanen

vom Mittwoch, 29. April - Sonntag, 03. Mai 2026 für eine Kleingruppe

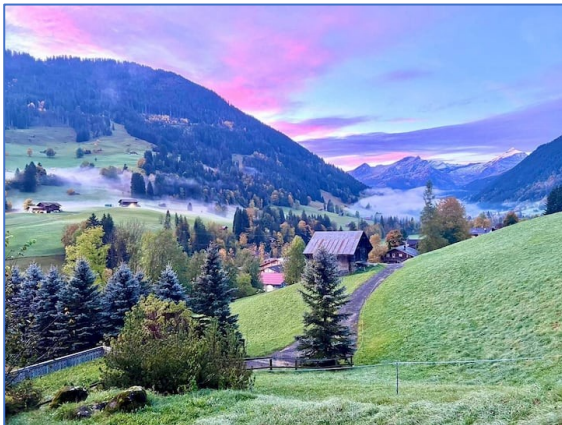
Wir treffen uns am Mittwoch, 29.04.2026 ab ca. 17 Uhr im Haus. Der Kurs endet am Sonntag, 03.05.2026 um ca. 13 Uhr.

Eine eigene Rahmentrommel zu bauen ist etwas Spezielles. Denn eine solche Trommel ist ein wichtiges und vielseitig eingesetztes Instrument und Werkzeug in der schamanischen Arbeit. Viele Kulturen benutzen die Rahmentrommel bei ihrem Wirken.

Um dem Bau der eigenen Trommel den ihr gebührenden Raum zu geben, steigen wir aus unserem Alltag aus, ziehen uns zurück und nehmen uns Zeit, um eine wirkungsvolle Trommel bauen zu können.

Mit den wunderbaren verschiedenen Aspekten des Yoga mit Meditation, Atemübungen, Flows und Asanas/Stellungen angepasst an die Teilnehmenden und den Elemente Mediationen, klären und reinigen wir uns, unseren Geist und das Denken vom Alltäglichen. Mit dem Yoga tun wir unserem Körper Gutes und kommen bei uns selbst an.

Aus diesem Eingemittet-Sein und in Kontakt mit unserer spirituellen Kraft bauen wir eine Rahmentrommel aus Holz und Fell, ohne zusätzliche Schnüre und Ringe.



In diesen Tagen des Rückzugs und der Auszeit, schenken wir uns eine Zeit der Entgiftung: wir essen vegan, würzen mit fermentiertem Salz, verzichten auf Kaffee, Schwarztee, raffinierten Zucker und auf anregende Stoffe wie Tabak, Alkohol, psychoaktive Substanzen und machen einen elektronischen Detox.

Die **Kurskosten** belaufen sich auf Fr. 900.- (Kursgeld, Kost, Logis). Mit einer Anzahlung von Fr. 300.- bist du definitiv angemeldet. Die restlichen Kurskosten sind bis zum 21. März 2026 fällig.

Die **Teilnehmerzahl** ist beschränkt auf fünf Personen. Die Unterbringung ist in Einzelzimmern.

Möchtest du gern eine eigene Rahmen-Trommel bauen, mehr Informationen bekommen oder dich anmelden? Ich sende dir gerne die weiteren Infos zu.

Ich freue mich, wenn du mit dabei bist.

