

**„Es gibt für jeden auf der Welt Platz, um kreativ und bewusst zu sein, wenn man seine eigene Person ist“ (Tori Amos)**



## **Trommeln auf Hiddensee mit Sabine Bundschu**

**23.11.- 27.11.2024**

Die Rahmentrommel ist eines der ältesten überlieferten Instrumente. Seit jeher wird der Klang mit dem Herzschlag in Verbindung gebracht und hat eine heilende Wirkung. Trommeln im Kreis ist ein starkes Ritual. Der gemeinsame Puls führt zu einer tiefen Erfahrung von Verbundenheit und Stille. Es bringt Geist und Körper in Einklang.

### **"WHEN THE DRUMMERS WERE WOMEN" Rahmentrommel & Stimm-Workshop für Frauen**

Der Titel ist ein Zitat des gleichnamigen Buchs von Lane Redmond über die ursprünglich weibliche Geschichte dieser Trommel. Der Workshop richtet sich an Frauen, die gerne an diese alte Tradition des gemeinsamen Trommelns und Singens anknüpfen und Neues für sich entdecken wollen. Einmal täglich yoga optional.

## **Yoga auf Hiddensee mit Melanie Lakämper**

**27.11.- 30.11.2024**

**Yoga ist so viel mehr als Sport. Yoga heilt und transformiert.** (Edyn Nicole)



Jahrzehnte-lange Erfahrung fließen in jede Anleitung ein. Wir dehnen unsere Gewebe, kräftigen nebenbei unsere Muskeln, tanken ganz auf in den sanft und achtsam angeleitete Yogastunden. Atemzug für Atemzug kannst du dir näher kommen, bringst für dich und deinen Körper Verständnis auf, lässt das tägliche Einerlei hinter dir, kommst in deine Kraft und doch in tiefe Ruhe und **füllst deine Kraftquellen für die lichtarme Jahreszeit auf.**

### **Unterkunft**

Gästehaus der Nordkirche in Kloster Hiddensee  
<https://www.kirche-hiddensee.de/gaestehaus-des-kirchenkreises/>  
Großer Raum für Trommeln und Yoga, 2 gekochte Mahlzeiten, Sauna, separate Bäder  
Doppelzimmer oder Einzelzimmer Belegung (noch) möglich  
5 Minuten Fußweg zum Meer und in die vom Wind geprägten Wälder der Insel

Kursgebühr Trommeln (3 Nächte): 580,00 (inkl. Essen und Unterkunft)

Kursgebühr Yoga (4 Nächte): 535,00 inkl. (inkl. Essen und Unterkunft)

100 Euro Rabatt wenn du beide workshops buchst.

**Auskunft und Anmeldung: [yogaspace@gmx.de](mailto:yogaspace@gmx.de)**

**Melanie: 0157.75372791**

**Komme dir ein Stück näher durch das Trommeln oder durch yoga oder durch beides.**

Bring deine Freundin mit!