



Oceandrum-Bau am 30. Mai 2024 (Feiertag)

“Die Ocean Drum steht für die Liebe zu den natürlichen Klängen des Meeres und unseren Versuch, das Unfassbare einzufangen – als könnten wir das Meer in unseren Händen halten”.

An diesem Tag bauen wir unsere eigene Oceandrum. Der Korpus besteht aus Schilfkörben, die aus Indonesien stammen. Diese werden mit Naturmaterialien und ihren Botschaften, wie Sesam, Bohnen, Reis, Linsen und eigenem Material wie Muscheln, kleine Steine und was du mit dem Meer verbindest, gefüllt.

Wir nehmen uns Zeit nach innen zu hören, in Verbindung zur Oceandrum zu gehen, um dadurch den ganz individuellen Klang, deinen “Meeresklang” entstehen zu lassen. Nachdem der Korb mit Leinwand geschlossen wurde, wird die Oceandrum bemalt und kreativ gestaltet.

Durch Wahrnehmungsübungen und verschiedenen Anwendungen erfahren und erleben wir die vielseitige Wirkung der Oceandrum und genießen ihre Klänge. Das lebendige und kreative Spielen der Oceandrum spiegelt die eigene Verbindung zum Meer wieder, wirkt u.a. beruhigend, entspannend, reinigend, energetisierend und ausgleichend.

Inhalte:

- Bau einer Oceandrum in achtsamen Schritten.
- Meditatives Einspüren in die individuelle Zusammensetzung der Oceandrum Füllung.
- Intuitives bemalen und gestalten der Oceandrum.
- Das lebendige und kreative Spielen der Oceandrum “Das Rauschen des Meeres”.

Termin: Donnerstag, 30. Mai 2024

Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: 125,00 € - Kurs (inkl. Material und Verpflegung über Tag)

Sonstiges: Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen

Ort: Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

Leitung: Harald Hasenöhl und Christine Lutz



Anmeldung & Information:

Harald Hasenöhl und Christine Lutz • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Tel.: 06345-9596855

www.gesundheitspfad.de

www.christine-lutz.net