

HEARTBEAT – OPEN – SPACE am Karfreitag 18.04.2025

Danke, dass Du da bist! Der Heartbeat-Trommelkreis am Karfreitag ist eine wunderbare Möglichkeit in Stille, schweigend Klänge zu erzeugen, den Klängen zu lauschen und meditativ mitzuschwingen.

Bitte beachte ein paar Hinweise, damit wir einen wunderschönen Raum des Klanges gemeinsam gestalten und genießen können:

Du kannst kommen und Du kannst nach einer Zeit auch wieder gehen, wenn Du hier bist: bitte bleibe im Klangraum weitgehend im SCHWEIGEN und immer in Kontakt mit dem Rhythmus: indem Du mittrommelst, indem Du die Mitte zum Lauschen auf den Klang nutzt, indem Du Dich im Rhythmus bewegst, indem Du Deiner Stimme freien Raum gibst – was auch immer gerade **für den Kreis passend** ist. Es können mehrere Leute zugleich in der Mitte sein – mit großer Achtsamkeit für den Raum des Einzelnen, den jede/r braucht.

Du kannst, wenn es passt, auch in Kontakt treten und etwas Gemeinsames in der Mitte „tanzen“, erleben... aber achte darauf, **immer in Verbindung mit den Trommeln, dem Klang, zu bleiben!!!**

Gegebenenfalls werde ich sanfte Hinweise geben, falls Du Dich mal zu weit vom Klangerlebnis innerlich entfernt haben solltest..... ☺ Bitte gehe darauf ein – vielen lieben Dank!

Am besten ist, wenn Du möglichst viel Zeit Deiner Anwesenheit teilnimmst am Gestalten des Klanges oder am Erleben. Sind wir gut verbunden, klingt unser Trommelkreis wie **EIN BEAT – EIN TON – EINE EINHEIT**. Dennoch kann es mal ruhiger und mal dynamischer werden, lass Dich einfach in jedem MOMENT EIN, gehe mit! Dann fühlst Du Dich bestimmt auch mitgetragen vom Klang der Trommeln. ☺

Du kannst Dir jederzeit eine kleine Stärkung an Tee oder Knabbereien nehmen. Bleibe mit einem guten Teil von Dir auch dabei in Verbindung mit dem Trommelklangraum.

Teil 1:

Heartbeat – Trommelkreis (mit Djembe): einfacher Herzschlagrhythmus / Tönen + Stimme ist willkommen

Die Mitte des Kreises steht zur Verfügung – tritt ein, lausche dem Klang des Herzschlag-Rhythmus – verweile, solange du willst. Mehrere Personen können zeitgleich in die Mitte – solange noch mind. eine Trommel den Herzschlagrhythmus spielt.

Teil 2:

Mother-Drum-Klangreise:

Es wird einen Moment geben, da bringe ich die große Mother-Drum in die Mitte des Kreises: Bitte halte den Herzschlagrhythmus aufrecht, bis ich diesen auf der Mother-Drum zu spielen beginne: das ist das Signal, dass Du Dir eine Yogamatte nehmen kannst, Decke und Polster, wenn Du willst und Dich zum Klang der Mother-Drum auf eine innere Reise mit einem frei wählbaren Fokus begeben kannst. **Atme tief mehrmals in den Bauchraum – mind. 10 – 15 x, entspanne Dich und dann setze Dir Deinen Fokus für Deine Reise und lass einfach alle Gedanken LOS!**

Genieße, lausche dem Klang und spüre in Deinen Körper hinein. Vielleicht erlebst du eine visionäre innere Bilderreise oder erhältst Informationen zu Deinem Fokus. Gegen Ende der Reise wird der Klang leiser und endet mit einem Rassel- oder Schellen-Signal.

Teil 3:

Abschluss mit Handpan:

Es ertönen die sanften Klänge einer Handpan, um Deine innere Reise ganz abzuschließen und Deine Veränderungen in dieser Phase den universellen Kräften zu übergeben. Richte Dich innerlich so aus und lass dies einfach zu. Am Ende dieser Klänge kannst Du noch ein wenig nachliegen und nachspüren.

Mit dem gemeinsamen Sharing – im Kreis sitzend – beenden wir das Schweigen und teilen unser Erlebtes.

**Die Trommel ist das Geschenk an die Menschheit: sie öffnet neue Türen, heilt und verbindet Welten.
Der Herzschlag ist universeller Klang, der schon immer existiert, Dich zu Kraft und Lebendigkeit führt.**