

Bygg din egen trumma!

Fridhem, Stjärnsund, 16e-18e april

En kurs där du bygger din egen ramtrumma och lär dig grunderna för att använda den till självhealing, bön och ritual.

Att göra en trumma är både ett fysiskt hantverk och en resa in i vad ditt liv handlar om. Din trumma är ett verktyg för healing och meditation – den ger också möjlighet att skapa en djupare förbindelse med ditt liv och de oändliga möjligheter som alltid finns där.



Vi kommer under en hel dag att bygga trumman – vi kommer också att göra olika ritualer under helgen som hjälper oss att finstämna vår intention med trumman och utforska börens naturliga rötter i vårt liv.

Du behöver inga förkunskaper för att kunna delta i kursen, bara en längtan om vart trumman kan leda dig.



Kursledare: Vigyan

Vigyan är musiker och hantverkare samt workshop- och ceremoniledare. Han arbetar på ett lekfullt sätt med ritual och bön som verktyg för att skapa djupare förbindelse med livet. Med fokus på cirkeln, kreativitet och närvaro skapar han ritualer för healing och vision. Vigyan har lett svetthyddor sedan 1987 och leder manskurser, meditation-, retreat- och open space grupper.

Bokning och info: Camilla Måne

e-mail:

colourfulcamilla@hotmail.com

tel: +46 (0)70 720 70 60

Kursdatum:

16e april 18.00 – 18e april 16.00

Pris för kurs och material: 2400:- varav 1000:- anmälningavgift (återfås vid avbokning senast en vecka före kursstart).

10% rabatt om du betalar in hela summan innan den 16 mars.

Helpension på Fridhem: 475:- per dygn i flerbäddsrum.