

Kurstage für Kurs 251509160 (Afrikanisches Trommeln - Ehrenamt)

Afrikanisches Trommeln, Singen und Bewegen

Rhythmus ist ein wichtiges Element in unserer ganzheitlichen Lebenserfahrung. Regelmäßigkeit, Anfang und Ende, Wiederholung, Abwechslung und Veränderung sind Teile unseres Seins im Außen wie im Innen. Im Rhythmus erfahren wir Ruhe, Entspannung, Bewegung und Lebensfreude. Wir lernen afrikanische Rhythmen. In diesem Sinne hilft das Trommeln mit Spiel und Spaß, sich besser zu konzentrieren und zu entspannen. Für die Arbeit der Ehrenamtlichen im Einsatz sowie privat eine neue Erfahrung zur Lebensfreude, Gelassenheit und Entspannung.

In dieser Fortbildung lernen wir einfache afrikanische Rhythmen über Sprache, Gesang und koordinierte Bewegung. Diese Rhythmen übertragen wir in einfacher Spielweise auf afrikanischen Trommeln!

Trommeln und Perkussionsinstrumente stehen zur Verfügung.

Wer eine eigene Trommel (ca. 60 bis 70 cm hoch) hat, kann diese gerne mitbringen!

Datum	Uhrzeit	Ort
05.07.2025	10:00 - 12:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung