



## **Kursbeschreibung:**

Im Klang und Rhythmus der schamanischen Trommel reisen wir zu unseren Ahnen.

Würdigen durch Rituale unsere Ahnen und versuchen eine Herzensverbindung aufzubauen um uns mit ihnen zu versöhnen.

Dadurch finden wir inneren Frieden und können unsere eigenen Lebenswurzeln stärken.

Wir lösen familiäre, übernommene Verhaltensmuster & Glaubenssätze durch Bewusstwerdung und kommen in unsere eigene Lebenskraft.

Leichte körperliche Qi Gong Übungen ergänzen die schamanische Reisen & Rituale.

Durch die Übungen verinnerlichen wir unsere Erfahrungen und arbeiten ganzheitlich auf seelisch, geistiger und körperlicher Ebene.

Für den gemeinsamen Trommelausklang bringt bitte Eure Trommeln & Rasseln mit!



## **Sonntag : 23.10.22:**

**Kurszeiten:**

**10:00 bis 13:00 Uhr & 14:00 bis 17:30 Uhr**

- 10:00 Uhr: Begrüßung /-ritual**  
Lichtarbeit—Adlerflug—Ahnen
- 11:00 Uhr: Qi Gong Übungen**  
Schüttelübungen  
Selbstmassage, Energieübungen  
Wirbelsäulenübungen, Erdkreise
- 12:30 Uhr: schamanische Trommelreise**  
„Reise zum spirituellen Lehrer/in“
- 13:00 Uhr: Mittagessen**
- 14:00 Uhr: Qi Gong Übungen**  
Immunstärkende Übungen
- 15:00 Uhr: schamanische Trommelreise**  
„Reise zum Berg der Ahnen“
- 16:00 Uhr: Qi Gong Übungen**  
Immunstärkende Übungen
- 17:00 Uhr : gemeinsamer Trommelausklang**



## **Sonntag : 13.11.21:**

**Kurszeiten:**

**10:00 bis 13:00 Uhr & 14:00 bis 17:30 Uhr**

- 10:00 Uhr: Begrüßung /-ritual**  
Lichtarbeit-Adlerflug -Ahnen
- 10:30 Uhr: Qi Gong Übungen**  
Die Alchemie des Herzens
- 11:30 Uhr: - schamanische Ahnenheilarbeit**  
„ Aufstellung der Ahnenreihe“  
Rückgabe v. übernommenen Verhaltensmustern, Glaubenssätzen, Erbsünden etc.
- 13:00 Uhr: Mittagessen**
- 14:00 Uhr: Würdigung, Nachbesprechung**
- 15:00 Uhr: Qi Gong Übungen**  
Die Alchemie des Herzens
- 17:00 Uhr: Abschlussritual**  
Zusammensein, Ausklang

Je nach Situation kann es zu Programmänderungen kommen