

Andrea Dömötör

Connollystraße 20
80809 München
Tel: 089 / 35062380
e-mex.info@gmx.de

www.e-motional-experience.de



-Percussion-Kurs für Erwachsene

Rhythmus ist die Urkraft des Lebens und pulsiert als Herzschlag in jedem von uns. Rhythmus prägt unseren Atem, unser Sprechtempo, unseren Alltag. Rhythmus hat großen Einfluss auf unsere Vitalität und unsere Wahrnehmung.

Das gemeinsame Trommeln auf westafrikanischen Djemben macht lebendig und wach, reißt mit und verbindet auf verblüffende Weise. Durch den erlebten Rhythmus kommt jeder in Kontakt mit seinem eigenen Kraftfeld und der persönlichen Kreativität. Somit werden Stress abgebaut und neue Kräfte getankt.

Das Gefühl für Rhythmus schlummert in jedem von uns – die Entfaltung der Rhythmusfähigkeit bedarf des Trainings.

Die Unterrichts-Methode von *e-mex* wurde genau dafür entwickelt, die Freude am eigenen Rhythmusgefühl wieder neu zu entdecken und zu erleben. Rhythmische Strukturen und Grundmuster werden anschaulich und leicht verständlich vermittelt und spielerisch trainiert.

Des Weiteren lernen wir verschiedene Anschlagetechniken und Sounds auf der afrikanischen Djembe kennen. Freude und Lust am Trommeln stehen dabei immer im Vordergrund.

Gesundheitsfördernder Einfluss des Trommelns mit allen Sinnen:

- wirkungsvolle Reflexzonenmassage der Hände
- Anregung des Kreislaufs und der Lymphzirkulation
- vertiefte Atmung und entspannte Muskulatur
- vielfältige und neuartige neuronale Verknüpfungen im Gehirn
- harmonisierende und nachhaltige Wirkung auf die Emotionalität

Organisatorisches

- Das Trommeln ist mit einer gewissen Lautstärke verbunden: entsprechende Räumlichkeiten sollten vorhanden sein.
- Ideal sind 8-15 Teilnehmer. Djemben und Rhythmusinstrumente können von mir gestellt werden
- Es sollte pro Kurseinheit ein Zeitrahmen von ca 90 Min zur Verfügung stehen.
- *e-mex*-Percussion-Kurse können unter der Rubrik „Gesund & Bewegt“ mit dem Titel: „Rhythmus ist Lebenskraft“ im Programm der Bildungsstätte angeboten werden.

Weitere Informationen unter www.e-motional-experience.de