



20.–24.08.

Thomas Hari & Sabine Chandika Würmli

## Erwecke die Kraft deiner Schamanentrommel

*intuitive, schamanische Arbeit mit der Trommel*

Schon seit Jahrhunderten wird in den verschiedensten Urkulturen während Heilungszeremonien und Ritualen getrommelt. Dabei zeigen wissenschaftliche Untersuchungen auf, dass ein einfaches Pulsieren mit einer Trommel unseren Vagus-Nerv harmonisiert, den Herzschlag beruhigt und unseren Geist in einen Zustand der Entspannung führt. Ein regenerierender Zustand entsteht, in dem unsere Selbstheilungskräfte aktiviert werden und sich unsere Wahrnehmung erweitert.

Du lernst in der Gruppe zu trommeln, den Rhythmus gleichmässig zu halten und auch wie Du Deine Trommel vertieft in der persönlichen Heilungsarbeit einsetzen kannst. Ein wichtiger Teil des täglichen Programmes bilden die verschiedensten Meditationen im Raum und am Wasser. Über sanftes Yoga, gezielte Atemübungen, vegetarische Ernährung und festgelegte Schweigezeiten reinigen wir unseren Körper und Geist und machen uns so empfänglich für das in uns schlummernde intuitive Wissen.

Daten: 20.–24. August 2025, Mi 14 bis So ca 14 Uhr

Leitung: **Thomas Hari & Sabine Chandika Würmli**

Kurskosten: CHF 720

Übernachtung mit veg./biol. Vollpension/ Strukturbeitrag:  
ab CHF 558 im EZ, ab CHF 538 im DZ

Anmeldung: [www.raven-spirit.ch](http://www.raven-spirit.ch)

Hotel Zum Goldenen Hirschen, Rigi Klösterli  
T: +41 (0) 41 855 05 45, [hotel@kloesterli.ch](mailto:hotel@kloesterli.ch)