



# Trumbyggarkurs med Vigyan

Stockholm Våren 2019  
(datum ej bestämt ännu)

**VÄLKOMNA TILL TRUMBYGGARKURS!**

**Ekerö, Stockholm**

Under kursen kommer du att få bygga din egen ramtrumma. Du får även lära dig grunderna i hur du kan använda den till själv-healing, bön och ritualer.

Att bygga sin egen trumma är både ett fysiskt hantverk och en resa in i vad ditt liv handlar om. Trummorna vi bygger är både en bra musiktrumma och ett andligt verktyg för healing, meditation samt ett kreativt redskap för att skapa djupare förbindelser med ditt liv och de oändliga möjligheterna som alltid finns där.

Om du vill kan du även bygga in en cykelslang så du kan stämma den efter eget tycke, den gör även att det blir en trumma du kan ta ut i naturen utan att den tappar ljudet av fukten. Vi kommer under dagarna att bygga trumman och hålla olika ritualer som hjälper oss att skapa en klar intention med våra trummor samt utforska börens naturliga rötter i våra liv.

Vi sover på stället som ligger på Ekerö, frukost, lunch och middag med vegetarisk kost ingår och massor av musik och samtal. Du behöver inga förkunskaper och kursen är flerspråkig och vi talar svenska, danska och engelska.

**Program:**

FREDAG: Start ca 16.00, vi väljer ramar och skinn, lägger skinnen i blöt och samtalar kring trumman.

LÖRDAG: Vi bygger på trummorna hela dagen.

SÖNDAG: Vi bygger klart trummorna. Kursen är klar ca 16

**Pris:** 4 500 kr varav 1 000 kr i anmälningsavgift

**Anmälan:** [anita@spiritjourney.se](mailto:anita@spiritjourney.se) tel: 070 892 69 00 [johanna.kalen@gmail.com](mailto:johanna.kalen@gmail.com) tel: 070 946 13 77