

bernhard schlage

körperpsychotherapie, schriftstellerei



## deine schamanische trommel zu nutzen anfangen



- wenn deine trommel mit einer naturhaut bespannt ist, finde die stelle mit den schönsten obertönen
- übe mit verschiedenen schlegeln, welcher die obertonreihe am besten entfaltet
- wenn du noch keine/n traumlehrerIn hast, trommele, bis dir ein krafttier für die innere führung zur nutzung deiner trommel erscheint

- übe dich in handhabung der trommel / des schlegels,  
so dass du mit entspannten schultern / armen/ handgelenken  
schlagen kannst
- trommele zunächst so, d du dich dabei wohlfühlst  
und später so, dass du aus der obertonreihe einen  
nagualen raum heraushören / -fühlen / -sehen kannst
- schließlich lerne so zu trommeln,  
dass dieser naguale raum sich wandelt
- finde spiritwesen (kraffttiere, geistführer ...) als verbündete,  
die dich unterstützen, in der nagualwelt, oder bei menschen  
die dich darum bitten, veränderungen zu begleiten

bernhard schlage und rene paula höfle, mai 2015

### **kontakt:**

bernhard schlage  
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.  
in der steinriede 7, hofgebäude  
30161 hannover  
telefon & fax 05 11 / 161 42 11  
e-mail: post@bernhardschlage.de  
internet: www.bernhardschlage.de

### **anmeldungen für teilnahme an traumtempel:**

renee paula höfle  
leitung traumtempel

telefon 0511 26 29 625  
e-mail: reneepaula@web.de