

## MUSIKTHERAPEUTISCHE GRUPPE MIT TAIKO-TROMMELN

*„Der Rhythmus ist die Architektur des Seins, ist die innere Dynamik, die ihm Form gibt, ist das Wellensystem, welches das Sein dem Anderen entgegensendet, ist der eine Ausdruck der Lebenskraft.“ — (Léopold Sédar Senghor)*



Menschen mit psychischen Erkrankungen oder nach Krisen können das Gefühl haben, aus dem Rhythmus zu fallen. Die musiktherapeutische Gruppe mit dem Spielen auf großen japanischen Taiko-Trommeln bietet Menschen mit solchen Erlebnissen die Möglichkeit, über Rhythmus-erfahrungen die persönliche Lebenskraft (wieder) zu entdecken.

Das Spielen auf traditionellen japanischen Trommeln ermöglicht, sich im Körper zu spüren/ zu erden, da es stehend mit großen Bewegungen ausgeführt wird. Es ist möglich, durch die lauten, tiefen Schläge Kraft und Energie zu spüren, durch gemeinsame Rhythmen mit der Gruppe verbunden zu sein/ ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln und in lebendiger Form auch Spaß, Freude, Vitalität, Lebensenergie zu erfahren. Ebenso kann es als Stressabbau und zur Fokussierung dienen. Auch das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen kann über das gemeinsame Spielen gestärkt werden.

Die erfahrene Taiko-Lehrerin Ilka Haase wird die Stunden mit Übungen, Rhythmen, Spielen und Stücken aus ihrem reichhaltigen Erfahrungsrepertoire gestalten. Die Wünsche, Erlebnisse und möglichen auftauchenden Gefühle werden, durch die ebenfalls im Taiko-Trommeln erfahrene Diplom-Musiktherapeutin Dörte Pommerien begleitet.

Es werden 5 Einheiten à 2 Stunden in einer geschlossenen Gruppe angeboten, vorab findet ein telefonisches Vorgespräch mit Dörte Pommerien statt.

Termine: 1. Block: dienstags 22.6., 29.6., 6.7., 13.7., 20.7.2021  
jeweils 16 – 18 Uhr

2. Block: dienstags 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10.2021  
jeweils 16 – 18 Uhr

Kosten: gesamt: 200,- €, Ermäßigung nach Absprache

Empowerment für Frauen (Kosten 40€): Samstag, 19.6.2021  
von 11 – 13 Uhr

Ort: Siemensstr. 40, Heidelberg-Pfaffengrund, Taiko Heidelberg

Bitte bequeme Kleidung, Indoor Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Kontakt Daten: Dörte Pommerien, Tel: 06221 184741, E-Mail: doepom@posteo.de,  
[www.musiktraumatherapie.eu](http://www.musiktraumatherapie.eu), [www.heidelberg-taiko.de](http://www.heidelberg-taiko.de)