

## Fragedrum cursus GRAALHUIS - voorjaar 2021 'De helende kracht van fragedrummen'

**Het leven is onverbiddeijk ritmisch.** Ritme bepaalt de cyclus van de aarde en de cycli van onze emoties. Onze voorouders kenden de helende kracht van trilling en ritme. De fragedrum vervulde daarbij een sleutelrol. Trilling en ritme zijn de essentie van alle leven.



In deze stressvolle, verwarrende en vaak a-ritmische tijd brengt de fragedrum de hartslag terug bij mensen. Fragedrummen schept de mogelijkheid om onze ritmische verbinding met onszelf, de natuur en elkaar te herstellen. Het is de magie van ritme die mensen verbindt - én die ons verbindt met het onzegbare, het mysterie van het leven én met ons eigen levensritme. Ritmisch samenspelen geeft plezier en brengt je in contact met je levensenergie!

Het bespelen van de fragedrum synchroniseert lichaam en geest. Dit wordt versterkt door het drummen in een groep. Één slag op de drum brengt je direct in het hier en nu. De trilling van de drum resoneert met je hartslag en werkt helend en verbindend. Door de beat van de fragedrum maak je je hoofd leeg, kom je tot rust en hervind je jezelf – je eigen ritme.

Het waren van oudsher vrouwen die al drummend voorgingen in ceremonieën, als hoedsters van harmonie en draagsters van leven. Dit erfgoed terug in eigendom nemen, brengt je bij je oerkracht en verbindt je met je essentie.

Vrouwen die al (veel) fragedrumervaring hebben, kunnen (na overleg met de cursusgeefster) meedoen met de serie middagen voor gevorderden.

Vrouwen met geen of weinig fragedrumervaring kunnen aansluiten bij de middagen voor beginners. Zij leren de basisslagen en enkele inspirerende ritmes. Je hebt geen muzikale of ritmische ervaring nodig om mee te kunnen doen. Alle vrouwen en meiden die nieuwsgierig zijn naar de fragedrum en ermee kennis willen maken zijn van harte welkom.

**Irmgard Cottaar** is een gepassioneerd en inspirerend leraar op fragedrums. Zij biedt vrouwen van alle leeftijden en meiden een weg om in verbinding te komen en te zijn met hun oorspronkelijke ritme en hun natuurlijke zelf.

**Begeleiding:** Irmgard Cottaar  
**Data:** 29 jan, 26 febr, 26 maart, 30 april, 28 mei, 25 juni - **gevorderden**  
23 april, 21 mei, 18 juni - **beginners**  
**Tijd:** 14.00u tot 17.00u, inloop vanaf 13.30u  
**Deelnemers:** (v), maximaal 9  
**Kosten:** 2 x €100 **gevorderden**, 1 x €100 **beginners**  
(alleen als cyclus te volgen; incl. gebruik drums)  
**Aanmelden:** vóór 27 januari 2021 - **gevorderden**  
vóór 21 april 2021 - **beginners**  
via [secretariaat@degraalbeweging.nl](mailto:secretariaat@degraalbeweging.nl)