

# De helende en verbindende kracht van framedrummen



31 jan, 28 febr, 28 maart,  
25 april, 30 mei, 27 juni 2021

14:00 - 17:00 uur

€60 per keer of 2 x €170

2<sup>de</sup> Messstraat 108, Scheveningen

[info@irmgardcottaar.nl](mailto:info@irmgardcottaar.nl) / 06-10270223

**Het leven is onverbiddelijk ritmisch.** Ritme bepaalt de cyclus van de aarde en de cycli van onze emoties. Onze voorouders kenden de helende en transformerende kracht van trilling en ritme. Framedrums vervulden daarbij een sleutelrol.

**Het vel trilt - de framedrum klinkt.** Trilt los & maakt vrij - geeft ruimte aan wat is - hier & nu - uit je hoofd - in je hart - een natuurlijke wijze van zelf-ontspannen. Transformeert wat daarom vraagt - subtiel - krachtig - verbonden met boven & onder - met de elementen - de planeten - de ander - het andere.

**De ritmische patronen** zijn rustig, ingetogen, meditatief, herhalend een opzwevend. Ze brengen rust en zetten aan tot bewegen. Een weg naar innerlijke balans, heelheid en eenheid!

**Voor een nieuwe balans** doet het er toe dat ieder zichzelf omarmt & heelt om samen de nieuwe tijd in te gaan. Het bespelen van de framedrum is hierbij een waardevol instrument vanwege de helende, verbindende, verkwikkende en transformerende kracht van de trilling en het ritme.

**Het bespelen van framedrums** synchroniseert lichaam en geest. Dit wordt versterkt door het drummen in een groep. Het waren van oudsher vrouwen die al drummend voorgingen in ceremonieën, als hoedsters van harmonie en draagsters van leven.....

**Het is de magie van ritme** die mensen verbindt. Ritme verbindt ons met het onzegbare, met het mysterie van leven en brengt ons in contact met ons eigen levensritme. Ritmisch samenspelen geeft plezier en brengt je in contact met je levensenergie!

**Thema dit voorjaar: Zusterschap.....in eenheid verbonden.**

Middels de basistechnieken en ritmes, bodypercussie en bewegen verbinden we ons met de elementen aarde, water, lucht en vuur, met de sferen, onszelf en met elkaar.



**Irmgard Cottaar** is een gepassioneerd en inspirerend leraar op framedrums. Ze biedt vrouwen en meiden een weg om in verbinding te komen en te zijn met hun oorspronkelijke ritme en hun natuurlijke zelf.

Irmgard heeft haar eigen groep *Saffraan - ritueel drumtheater* met wie ze regelmatig optreedt in kerkjes en op krachtplaatsen in de natuur.

[www.irmgardcottaar.nl](http://www.irmgardcottaar.nl)