

# Trommereisesirkel på Kropp Sinn Sjæl senteret!

Ved Jan-Magne Sørensen



Tid: Torsdag 7. januar kl 18.00 – 21.00.

Sted: Kropp Sinn Sjæl senteret, Storgata 10 i Halden

Inngang: Kr.300, Gratis for medlemmer av Hvite Ørn



Først er det introduksjon og så gjør alle noen forbedrende øvelser. Deretter starter selve



trommereisen som varer ca 20-30 minutter. Deltakerne ligger på gulvet mens sjaman og seremonileder trommer. Til slutt deler vi erfaringer. Det er bare de som ønsker å forteller om sin reiseopplevelse som tar ordet.

Hensikten med å delta i trommesirkler er å få muligheten til å oppdage mer i seg selv. Det kan være at vi bærer på noe vi ikke forstår, dette kan åpenbare seg i trommereisen for så å helbredes. Vi er mer enn bare kjemi og biologi, vi har også en åndelig side som på et plan er i kontakt med alt. Etter hvert som man får mer og mer erfaring med trommereiser vil vi kunne oppdage fantastiske muligheter i oss seg selv i en utvidet virkelighet.

Er du uerfaren med trommereiser og meditasjon må du regne med å delta flere ganger for å kunne få de store reiseopplevelsene. Uansett om man ikke får reiseopplevelsen første gang, kan tilstedeværelse i trommesirkelen fortone seg utviklende, balanserende og healende.

Det legges vekt på at dialogen skal være uhøytidlig og munter. Det legges vekt på glede og humor. Deltakerne representerer folk flest fra alle ståsteder i livet, for eksempel studenter, forskere, lærere, leger, psykologer, sykepleiere, håndverkere, næringsdrivende,

politibetjenter, industriarbeidere, arbeidsledige, trygdede osv.

Hvorfor skal du delta? Kanskje du bare er nysgjerrig? Eller for at du vil vekke noe nytt i deg selv? Kanskje du trenger motivasjon til å komme videre i din livsprosess? Kanskje du vil lære noe nytt som kan hjelpe andre, eller du rett og slett er interessert i å utvikle deg selv? Det kan bli en uforglemmelig opplevelse.

"Vi har mer å oppdage ved å utforske vårt eget indre univers, enn hva vi kan finne ved hjelp av romfart eller ved å lete på havets dyp." (Dalai Lama). I trommereise kan denne indre oppdagelsesferd skje.

**Velkommen!**