



Trommeln

aus der

Seele

„Finde Deinen Lebensrhythmus“

von
Andreas Pötzl

Du bist noch auf der Suche nach Deinem eigenen Lebensrhythmus?

Wer oder was bestimmt Tempo, Takt, Dynamik und Rhythmus in Deinem Leben?

Sicher hat sich der eine oder andere bereits diese Fragen im
Leben gestellt.

In diesem Begleitheft findest Du eine Anleitung,
Möglichkeiten und
Hinweise für das Trommeln aus dem Herzen und der Seele.

Trommeln als Ausdruck und Sprache der Melodie Deines
Lebens.

Noten- und theoretische Musikkenntnisse sind nicht
erforderlich.

Die Inhalte und Hinweise sind so zu verstehen,
wie Andreas die Seele kennen und verstehen gelernt hat.



INHALT

1. Vorwort
2. Innere Haltung
3. Vorbereitung zum Trommeln
4. Schlagtechniken
5. Trommel-Klänge & -Töne
6. Affirmationen
7. Mantras
8. Leitsätze und Texte
9. Trommeln aus der Seele „alleine“
10. Trommeln aus der Seele „in der Gruppe“
11. Takt
12. Tempo
13. Dynamik & Rhythmus
14. Schritt-für-Schritt-Anleitung – Beispiele
15. Schreibweise für Trommelbeispiele
16. Übungsbeispiele für Töne & Klänge
17. Trommeln von Affirmationen
18. Trommeln von Mantras
19. Trommeln von Leitsätzen und Texten
20. Trommeln von Emotionen
21. Afrikanische Djembe-Rhythmen
22. Rhythmus & Tempo
23. Trommeln mit Begleitmusik