

## Tanzen & Trommeln für Trauernde

Sonntag, 21.06.2026, 10:30 Uhr - Struppi, Landwehrstr. 24a

"Die Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist."

Victor Hugo

Ich möchte mit Dir mit langsamen und achtsamen Bewegungen zu entsprechender Musik der Trauer Raum geben, Spannungen lösen und die Gefühle zum Fließen bringen. Du kommst in die Verbindung zu dir selbst und in die Verbindung mit anderen trauernden Menschen. Ganz ohne Worte, wir lassen unsere Körper sprechen.

Im Anschluss erfährst Du über die Urklänge der Trommel eine tiefe Verbundenheit und Geborgenheit mit Dir selbst. Du kommst wieder in Deine Mitte und in Deine Kraft, so dass Du gestärkt in deinen Alltag zurückkehren kannst.

Trauer ist in der Gesellschaft noch immer ein Tabu, dabei ist sie allgegenwärtig. Ich lade Dich und Deine Traurigkeit ein, gemeinsam da zu sein.

So, wie die Freude immer wieder durch uns hindurchfließt, so ist es auch mit der Traurigkeit. Nur, dass wir oft Angst vor ihr haben und sie ins Stocken gerät. Aber auch die Trauer und der dazugehörige Schmerz möchten gefühlt werden.

Krankheit, Tod, Trennung, Verlust, Abschied - Trauer begegnet uns ständig und überall. Ob Du um einen Menschen, den Verlust deiner Arbeit oder um eine verpasste Kindheit trauerst - der Schmerz sitzt an der gleichen Stelle.

Ich, Kristina, bin ausgebildete Trauerbegleiterin und Pädagogin für therapeutischen Tanz

und elementares Trommeln und es ist mir eine Herzensangelegenheit die Trauer wieder sichtbar und erlebbar werden zu lassen. Und ich freu mich einfach auf gemeinsame Zeit mit Menschen, die achtsam mit ihrer Traurigkeit umgehen möchten.

Die Trommeln können kostenlos von mir geliehen werden!

Bitte bring Dir lediglich für das Trommeln ein Sitzkissen oder eine Decke mit.

Anmeldung bei mir: Kristina Klenner - [https://kristinaklenner@gmx.de](mailto:kristinaklenner@gmx.de)

<https://johannescrowd.de/>

Veranstalter: Kristina Klenner

<https://www.partyamt.com/>

Stand: 17.06.2026 10:52 Uhr