



*Mein Werdegang:*

*Klassische Ausbildung am Klavier;  
Studium an der Jazz School München;  
Keyboarderin in Bands;*

*Studium Kulturanthropologie/Amerikanistik;  
Übersetzerin Englisch/Französisch;  
Fachlehrerin f. Englisch;*

*häufige Aufenthalte in Gambia/Westafrika,  
Unterricht bei verschiedenen Tommellehrern;*

*Fortbildung am Rhythmikon/München  
(Rhythmische Erziehung);  
TaKeTiNa-Kurse bei Reinhard Flatischler;*

*Grundausbildung Focusing (körperzentrierte  
Psychotherapie) bei Dr. Johannes Wiltschko;  
Jahresgruppe „Lebensziele und Vision“ bei  
Dr. Barbara G. Tilmann, uffinger dyaden-schule.*

*Ich habe zwei trommelbegeisterte Söhne.*

*Ich gebe seit 15 Jahren Trommel-, und  
Rhythmikunterricht (Djembe, westafrikanische  
Rhythmen) mit dem Ziel, dem Schüler  
rhythmische Sicherheit als Körpergefühl und  
dadurch Selbstvertrauen und Freude beim  
Trommeln und Tanzen zu vermitteln.*

# **TROMMEL- RHYTHMIK- und TANZ- KURSE**

**für ERWACHSENE  
und  
KINDER ab 5 Jahre**

**mit  
BARBARA SYLLA**



► Trommeln und Rhythmik mit Barbara Sylla ◀

***Trommeln wirkt sich äußerst positiv auf unser Wohlbefinden aus.***

*Naturvölker wissen dies und nutzen die heilenden Qualitäten von Trommelrhythmen bei ihren Heilungsritualen.*

*Mit meiner **Trommelsprache** verbinden wir Körper und Geist, störende Gedanken haben hier keinen Platz.*

*Der Verstand kommt zur Ruhe.*

*Mit rhythmischen Bewegungen zu den Trommelrhythmen und einfachen, typisch westafrikanischen **Tanzschritten** verankern wir das rhythmische Gefühl im Körper. Der Atem wird tiefer, Energieblockaden können sich lösen.*

*Ein **entspannter Körper** wirkt sich positiv auf unseren Geist aus. Durch den **ganzheitlichen Ansatz** erleben wir die Einheit von Körper, Geist und Seele. Dies hat eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Vitalität zur Folge und schenkt seelisches Gleichgewicht.*

***Wohlbefinden und Glücksgefühl stellen sich ganz von selber ein.***

► Trommeln und Rhythmik mit Barbara Sylla ◀

► Trommeln und Rhythmik mit Barbara Sylla ◀

**LANDSBERGERSTR. 175**  
***(hinter dem BAUHAUS-Baumarkt)***  
***Tram 18/19, Haltestelle Lokschuppen***

***Vormittags-, Nachmittags- und Abendkurse, Wochenendworkshops,***

**Erwachsene:**

***90 min = 15 EUR, monatlich zahlbar***

**Kinder:**

***45 min = 10 EUR, monatlich zahlbar***

***Kündigungsfrist 1 Monat***

***Kurse in München und Umgebung  
in Schulen, Kindergärten,  
Ferienkurse  
Trommeln und Tanzen in Gambia/  
Westafrika***

***Einzelunterricht und Heiltrommeln***

**Anmeldung:**

***Tel. 089-18 34 15***

***barbarasylla@web.de***

► Trommeln und Rhythmik mit Barbara Sylla ◀

► Trommeln und Rhythmik mit Barbara Sylla ◀

*Die Schlagabfolgen mit beiden Händen fördern die **Rechts-Links-Koordination** und somit die Kommunikation der beiden Gehirnhälften miteinander.*

*Durch Einbeziehung des Körpers (Schritte im Rhythmus) entsteht ein Gefühl für den Körperschwerpunkt; dies steigert das Selbstvertrauen, was sich wiederum auf alle Lebensbereiche auswirkt.*

*Beim Erlernen anderer Instrumente ist die hier erworbene rhythmische Sicherheit von unschätzbarem Wert.*

*Trommeln hat außerdem positive Auswirkungen bei Störungen wie*

*Hyperaktivität,*

*Kommunikationsstörungen oder*

*Störungen in der Grob- und Feinmotorik,*

*und es steigert die Konzentrationsfähigkeit.*

► Trommeln und Rhythmik mit Barbara Sylla