



Workshop • Niederlande • Gelderland

Trommel-Schnupperworkshop im World Peace Stupa Center

Let's fetz durch den Herbst

Tage
5

Gruppengröße
8 bis 12

Anforderung
☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Fast schon Gute-Laune-Garantie gibt es bei unserem **5-tägigen Trommel-Schnupperworkshop** mit Marlis Meier. Sie ist die Bandleaderin der Berliner Frauentrommelgruppe „uSAMBARas“, die seit über 25 Jahren bei Festivals und Demos die Menschen zum Mittanzen bringt. Im World Peace Stupa Center in den Niederlanden leitet sie uns im November an, auf brasilianischen Rhythmusinstrumenten wie Surdos, Caixas und Agogos erste Rhythmen zu erarbeiten. Abends wird frei gegroovt und morgens optional mit sanftem Yoga in den Tag gestartet.

Highlights im Programm

- Kurs mit Marlis Meier von der Berliner Frauentrommelgruppe uSAMBARas
- Unterkunft in buddhistischem Retreat Center inmitten einer unberührten Naturlandschaft
- Auf Wunsch: Ausflug in das Hanse-Städtchen Zutphen
- Tägliches entspanntes Morgenyoga

Überblick zur Reise

Let's fetz. Dieser Trommel-Schnupperworkshop hat es in sich! Wir werden auf verschiedenen Trommeln spielen: Surdos, Caixas, Repiniques und mit Shaker, Shekere, Caxixis und Agogos. Mit Bewegung, Rhythmusübungen und **Body Percussion** und das alles in einer abgelegenen Unterkunft, so dass es auch mal richtig laut werden kann. Mit Bewegung, Rhythmusübungen und Body Percussion erarbeiten wir uns verschiedene Rhythmen, die dann auf die Instrumente übertragen werden und die wir dann gemeinsam spielen. Übungen für Technik mit Sticks und Schlägel werden vermittelt und heiter und beschwingt angeleitet. Alles soll Spaß machen.

Der Trommelkurs wird geleitet von Marlis Meier, der unglaublich dynamischen und fröhlichen "Bandleaderin" der Berliner **Frauentrommelgruppe "uSAMBARas"**, die seit über 25 Jahren zusammen spielen und bei jedem Festival und jeder Demo die Menschen begeistern und zum Mittanzen bewegen. Und wo gibt es schon eine Frauentrommelgruppe, bei der die meisten Spielerinnen über 70 sind? Trommeln hält eben beweglich und gut gelaunt sowieso. Und das Schönste: Frau kann jederzeit damit anfangen.

On top beginnt jeder Tag fakultativ mit einem **morgendlichen Entspannungs-yoga**, das für jeden Beweglichkeitsradius machbar ist. Angeleitet wird das sanfte Morgen-Yoga von einer Mitarbeiterin des Hauses im lichten Meditationsraum mit Blick ins Grüne. Der Kurs selbst findet täglich ca. 4 Stunden statt, verteilt auf vormittags und nachmittags, abends dann freies Grooven! Dazwischen bleibt Zeit für Spaziergänge oder Radtouren durch den Herbstwald (einige Räder sind vorhanden).

Du hast am meisten Freude an dieser Reise wenn ...

- du Lust hast, das Trommeln in entspannter Atmosphäre auszuprobieren – auch als Anfängerin
- du Freude an Rhythmus, Bewegung und gemeinsamem Musizieren mit anderen Frauen hast
- du herbstliche Natur, sanftes Morgenyoga und eine inspirierende Auszeit in einem besonderen Retreat-Ort genießen möchtest

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Der Kurs ist für Anfängerinnen und auch für Frauen mit leichten Vorkenntnissen. Das Morgenyoga ist ebenfalls für (Wieder-) Einsteigerinnen geeignet.

Kursleiterin: Marlis Meier ist Gründerin und Bandleaderin der uSAMBARas, Berlins ältester "Damenschlagkapelle", die seit über 25 Jahren mit lateinamerikanischen und afrikanischen Rhythmen Straßenfeste, Demos und Festivals zum Klingen bringt.

Unterkunft: Das erst kürzlich aufgebaute World Peace Stupa Center Europa liegt in der wunderschönen niederländischen Landschaft Winterswijk, nahe der deutschen Grenze. Die Region zählt zu einer der ruhigsten und unberührtesten Gegenden in den Niederlanden, mit Wäldern, Bächen und Feldern und mit über vierzehn verschiedenen Naturschutzgebieten. Das Stupa Center liegt eher einsam, umgeben mit einem großen Garten und bildet einen idealen Ausgangspunkt zum Wandern und Radfahren. Es gibt verschiedene schöne Routen, die direkt vor der Haustür beginnen und zum friedlichen Waldbaden einladen.

Zimmer: Die Einrichtung besteht aus 12 hellen Gästezimmern mit getrennten Betten und jeweils eigener Du/WC, einem geräumigen Gemeinschaftswohnzimmer, einem Esszimmer und einer Bibliothek. In einem der Bauernhäuser ist ein Meditationsraum eingerichtet. Das Haus verfügt auch über ein sehr geräumiges, rollstuhlgerechtes Zimmer.

Verpflegung: Das gesamte Haus ist alkohol- und rauchfrei und die Verpflegung rein vegetarisch. Mittags wird es ein warmes Hauptmenu geben, zum Abendessen eine Suppe, Brot und Käse. Kaffee, Tee und Wasser stehen immer bereit.

Anreise: Da das Haus unweit der deutschen Grenze liegt, empfehlen wir für alle, die mit der Bahn anreisen, den Bahnhof von Bocholt anzusteuern. Der Ort liegt noch auf deutscher Seite, etwa 2 Stunden von Köln entfernt.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- Ruhiges Gruppenhaus nur für unsere Frauengruppe
- Wohnen in einer der ruhigsten und unberührtesten Gegenden in den Niederlanden
- Das freie Grooven am Abend

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & Kennenlernen

Anreise mit der Bahn

Die Anreise geht am einfachsten über Bocholt, einen Bahnhof auf deutscher Seite. Ab hier organisieren wir zu festen Zeiten ein Sammeltaxi.

Programm am Anreisetag

Am ersten Tag treffen sich alle Teilnehmerinnen des Workshops ab 16 Uhr zum Kaffeetrinken im Esszimmer. Nach der Begrüßung gibt es eine gemeinsame Einführung in die Woche.

- **Verpflegung:** Kaffee & Kuchen, Abendessen
- **Unterkunft:** [World Peace Stupa Retreat Center](#)

2.-4. Tag: Der Tagesablauf

Getrommelt wird jeden Tag rund 4 Stunden, verteilt auf vormittags und nachmittags. Dazwischen bleibt Zeit für Spaziergänge und Radtouren. Abends gibt es freies Grooven.

Wer möchte, ist außerdem eingeladen, den Morgen mit entspanntem Yoga zu starten. Angeleitet wird es von einer Mitarbeiterin des Hauses im lichten Meditationsraum mit Blick ins Grüne.

Der Ausflug ins malerische Zutphen ist optional. Je nach Organisation und Beteiligung legen wir die Fahrtkosten auf alle, die dabei sein wollen, um.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** World Peace Stupa Retreat Center

5. Tag: Abschluss & Abreise

Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen!

Auch für die Rückreise organisieren wir wieder ein gemeinsames Shuttle für die Bahnreisenden nach Bocholt.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** World Peace Stupa Retreat Center

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 8 bis 12

09.11.2026 - 13.11.2026 | 5 Tage

Kategorie

Halbes Zweibettzimmer

Preis p.P.

890,00 €

EZ-Zuschlag

Kategorie

Doppelzimmer zur Einzelnutzung

Preis p.P.

990,00 €

EZ-Zuschlag

100,00 €

Enthaltene Leistungen

- Übernachtung in DZ mit Du/WC
- 1 gemeinsamer Bahnhofstransfer ab/bis Bahnhof Bocholt
- Vegetarische Vollpension
- Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- Tee und Kaffee zwischendurch
- Begrüßung am Ankunftstag und Einführung in die Woche
- Trommelkurs
- Komplettes Trommel-Equipment
- Gruppenraum am Veranstaltungsort
- Entspanntes Yoga am Morgen
- Bettwäsche, Handtücher (1 Set)
- Endreinigung
- Kursleiterin / Bandleaderin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Getränke
- fakultative Ausflüge und Eintritte