

## **Fr,13. Oktober 2017, 18.30 Gongmeditation mit Christian Rammel & Susan Meier-Preuss**

Sich einlassen, Entspannen, Loslassen, Abschalten, Ruhe, Stille  
Sei offen, höre in Dich hinein, beobachte Dich, fühle, lausche, nehme wahr.



Durch die Verlangsamung der Gehirnwellentätigkeit auf ca. 4 Hertz während der Gongmeditation werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. In einem geschützten Rahmen gestalten wir ein Klangfeld, in dem Regeneration und Entspannung möglich wird.

Es ist nichts zu tun, einfach "nur" sein.

Wir verwenden Naturtoninstrumente wie Gongs von 40 - 100 cm Durchmesser, Klangschalen, Idiophone aus Holz und Metall u.ä.

Erfahre den Zustand der Leere, Gedankenflüsse versiegen, die Zeitempfindung wird aufgehoben.

Die Gongmeditation dauert ca. 60 Minuten. Die Teilnehmer liegen auf Matten. Decken und Pölster sorgen für das individuelle Wohlfühl. Nach einer Einführungsphase folgt der von uns gestaltete Klangraum. Sanft und achtsam begleiten wir die Teilnehmer zurück in den Alltag wobei wir Raum geben, das Erlebte mit der Gemeinschaft zu teilen.  
Energieaustausch

Beitrag: € 20,-- pro Person