

Gong-Meditation Erlebnisabend für einen guten und gesunden Schlaf

am Freitag 10. Mai in Wiesbaden

*... Erlebe die Magie eines Gong-Spiels und die Wirkung des Yogas
...bade in Wellen von schönen und zeitlosen Schwingungen
... Erlerne eine Übungsreihe, um dich mit erholsamen Schlaf zu segnen*



Das 60-minütige Gong-Klangerlebnis lässt sich mit einem Kurz-Urlaub vergleichen: du legst dich hin und gibst dich den kraftvollen Schwingungen der Gongs hin, die dich auf eine andere Ebene des Seins und Raumes versetzen, wo Heilung und tiefe Entspannung auf natürliche Weise stattfinden darf und der Stress des Alltags sanft weggespült wird.

Bei dieser Klangreise mit dem Vollmond-Gong (Shemooon), dem Tai Loi- Gong sowie dem Tanz - Gong werden ein ganzes Spektrum von Obertönen erzeugt, die dich in seinen Klängen und Vibrationen umgeben und baden. Sie haben die Fähigkeit, dich als Zuhörer zu transformieren und zu erheben. Alte Gedankenmuster und Blockaden dürfen sich auflösen, das Unterbewusstsein kann sich reinigen und das, was dir auf deinem Weg nicht mehr dienlich ist, löst sich auf. **Die Gong-Meditation ist eine Möglichkeit zur Entspannung oder tieferen Erfahrung von Meditation, Therapie und Selbstheilung.**

Vor der Gong-Meditation bereiten wir den Körper auf die Tiefenentspannung vor und lernen eine effektive Übungsreihe aus dem Kundalini Yoga kennen, die speziell auf das Schlafzentrum wirkt und somit einen erholsamen, energiespendenden Schlaf erlaubt.

Abschließend darfst du Mantras lauschen oder selbst chanten. Das bewirkt eine Versiegelung und Integration der Übungen und der Gongklänge.

Kursleitung: Janka Siri Gopal, Kaur, Kundalini Yoga Ausbilderin und Gong-Meisterin, führt dich durch den Abend. Sie wohnt in Frankfurt a.M. und erlernte das Gong-Spiel mit verschiedenen Lehrern und hat die unterschiedlichen Einflüsse vereint, um ihren eigenen meditativen Stil, auch mithilfe von Sat Nam Rasayan (meditative Heilkunst) zu entwickeln: "Meine Lehrer sind Vani Levi, Gongmeisterin aus Argentinien, Yogi Bhajan, Kundalini Yoga & Gong Meister und Don Conreux, weltweit anerkannte GrandMaster of the Gongs sowie Jens Zygar, Gongmeister aus Deutschland. Sie alle haben mich die Tiefen der Gongs kennenlernen lassen."

Daten und Infos:

Gong-Spielerin: Janka Siri Gopal Kaur, www.sonnenkindyoga.de

Ort: Tai Chi Schule Wiesbaden, Kai Schoppe, Adelheidstr. 23, 65185 Wiesbaden

Datum: Freitag, 10. Mai 2019

Uhrzeit: 18.30 – 21.00 Uhr

Beitrag: 48 Euro bei Anmeldung bis 18. April. Danach 58 Euro.

Anmeldung bei Kai Schoppe

Email: info@tai-chi-wiesbaden.de

Mobil: 0152- 2893 2895

„Kein Geist kann einem gut gespielten Gong widerstehen ... „ (Yogi Bhajan)

