

# G O N G

## Celebration

Ganzheitliches Gong-Training



**Die Gongmeisterinnen Siri Gopal Kaur und Alexandra Ott  
begleiten dich in die Welt der Klänge**

## Termin und Ort

Seminarhaus Sampurna

Am Tiergarten 1

65388 Schlangenbad - Bärstadt (zwischen Wiesbaden & Frankfurt)

[www.sampurna-seminarhaus.de](http://www.sampurna-seminarhaus.de)

**02. - 06. März 2022 (5 Tage)**

### **Ganzheitliches Training Stufe 1 - ein GONG TRAINING mit ganzheitlichem Charakter in Schlangenbad/ Deutschland**

An 5 Tagen wirst du die Grundlagen des Gongspielens lernen, so dass du am Ende des Trainings bereit bist, eine kreative Übungsphase zu absolvieren und für Einzelpersonen oder Gruppen zu spielen.

Die **Inhalte** der Gong Celebration vereinen vielseitige Elemente wie Gong und Trommel/Percussion, Stimmbildung und Shrutibox, Spieltechnik und Methodik, Gong-Performance und Klanginstrumente, MEM Gong Yoga of Holistic Resonance, Kundalini Yoga und Rebirthing Meditation, Geschichte und Gong Bewusstseinstaining.

**Ziel** dieses Trainings ist es, deine bewusste Kraftquelle zu aktivieren und zu stärken und aus diesem Zentrum den Gong zu spielen. Diese Shakti-Energie, deine natürliche angeborene Energie, erlaubt es dir, dich den Gongs auf intuitive Art zu nähern und deine schöpferische Herangehensweise zu erfahren.

Zunächst über den Eigenfokus, die Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis im Spielen des Gongs - führen wir dich in die Selbstsicherheit und Freude, Schwingungsräume durch dein Spiel für andere und eine Gruppe zu erschaffen und anzubieten.

Wertvolle Erfahrungen aus unserer vielseitigen Unterrichtstätigkeit und weltweiten Gongveranstaltungen bereichern dieses Gong Training. Du stehst bei uns im Mittelpunkt und wirst von uns gefördert, deinen eigenen Stil zu entwickeln und legst somit eine gefestigte Grundlage und Sicherheit für deine individuelle Herangehensweise an dein Gongspiel.



**„Einfach mal Gong spielen“**... Wenn dich diese Erfahrung schon lange reizt und du dich in diese Richtung weiterentwickeln möchtest und die Effekte der GongKlangSchwingung näher erforschen möchtest? Dann fühle dich herzlich willkommen, da einzusteigen wo du stehst. Spielst du schon seit längerer Zeit den Gong und interessierst dich für neue Impulse, weitere Herangehensweisen an das Gongspiel? Dann freuen wir uns dich mit unserer reichhaltigen theoretischen und praktischen Erfahrung zur Seite zu stehen und die bewusste Handhabung zu vertiefen.

Interessiert dich die tiefgehende Wirkungsweise der Gongschwingungen und die Reaktionen unseres Körper-Geist-Systems darauf und möchtest du mehr darüber erfahren und erleben und diese Frequenzbereiche am und im Körper selber testen? Dann fühle dich hiermit herzlich eingeladen.

Klänge und Klangschiwingung bereichern unser Leben und das der Menschen in unserem privaten und beruflichen Umfeld. Unser Trainingsangebot richtet sich an alle, die gerne mit Klängen arbeiten möchten, ob professionell und/oder für sich selbst, die sich persönlich entfalten und weiterentwickeln möchten oder in einem Heilberuf, als Coach, Pädagoge, Berater, Therapeut tätig sind und ihre Arbeitsweise ausdehnen und vertiefen wollen und neue Impulse suchen. Klang bereichert ihr gesamtes Umfeld, Räume, Menschen, Emotionen, Stimmungen.

Alexandra Ott und Siri Gopal-Janka bieten mehrjährige Gong-Klangerfahrung und Lehrertätigkeit im In- und Ausland.



**Alexandra Ott** ist Musikerin seit über 21 Jahren und erforscht die Wirkungsweise von Klangschiwingung mit Gongs, Trommeln, Percussion und verschiedenen Klanginstrumenten. Ihr Gongspiel ist geprägt von vielseitigen Lern- und Lehrererfahrungen u.a. Grand Gong Master Don Conreaux/US sowie geprägt von Sanftheit, Klarheit und der Dynamik des „Sowohl-als-Auch“. Als MEM Gong Yoga Facilitator erkennt sie die Brillanz mit einfachen, effektiven Übungen den Körper für den Gong-Klang vorzubereiten und zu öffnen. Dozententätigkeit im In- und Ausland und Lehrertätigkeit erweitern ihre Expertise.

**Siri Gopal Janka Gbiorczyk** ist zusammen mit der integralen Gong- und Klangarbeit, zutiefst Kundalini Yoga Lehrerin und Sat Nam Rasayan Heilerin und kreiert Heilungsräume in dieser Verbundenheit. Als Organisatorin von Veranstaltungen, Trainings und Workshops integriert sie ihr organisatorisches und strukturierendes Element und reist als gefragte und fundierte Lehrerin, um ihr Wissen und Inspiration freudvoll weiterzugeben.

Weitere Highlights sind unsere zwei **Gast-Dozentinnen**, die zur Feier unseres Trainings beitragen:

**Ines Oetken** von Oetken Gongs, die uns mit ihrer jahrelangen Erfahrung im Gongbau und aus ihrer geschäftsführenden und kommunikativen Tätigkeit bei der Firma Oetken Gongs erzählen kann.

**Luisa Alba Gaab** ist Klangkünstlerin, Gongmeisterin und Obertonsängerin und wird uns in das Reich der Obertöne mit der Stimme und darüber hinaus mit Shruti Box und Tanz führen.

- \* **Gongs werden zur Verfügung gestellt. Instrumente können gerne mitgebracht werden.**
- \* **Wir beginnen am Samstag um 10 Uhr mit dem Gong Training. Es umfasst 42 Zeitstunden á 60 Minuten.**
- \* **Ein Trainings-Zertifikat für die Gong Celebration Level 1 - Ganzheitliches Gongtraining wird ausgestellt.**



## **Programm**

### **Tag 1 – Kennenlernen und Einführung**

Geschichte und Bedeutung des Gongs  
Einstimmung auf den Gong  
Einführende rhythmischer Spieltechniken  
MEM Gong Yoga mit Einbezug der Organuhr  
Demonstration eines Gongbades und Entspannen

### **Tag 2 – Klanginstrumente und Spieltechniken**

Rise up mit Mem Gong Yoga of Holistic Resonance  
Universal Greeting  
Materialkunde Mallets und Reiber  
Gastvortrag **Ines Oetken** über Gongarten, Material und Pflege  
Weiterführende Anschlag- und Spieltechniken

Kennenlernen und Ausprobieren von Begleitinstrumenten wie Zaphir, Conch, Trommel, Flöte, Sansula, Kristallstäbe, Klangschalen  
Trommel – Klang – Kreis

### **Tag 3 – Ganzheitliches Heilen mit dem Gong**

Kundalini Yoga Rebirthing Meditation

Gong Healing – Theorie und Praxis

Handgong Spieltechniken für Einzelbehandlungen

Naturbegehung „Breath Walk“ – Selbstfürsorge für den/die GongspielerIn

Theorie in Resonanz, Frequenzen und Relationen (Schumann Frequenz) und

Natural Mathematics

Einzel – Gong – Healing - Sessions

Gruppenarbeit zum Thema



Bild: Luisa Alba Gaab

Sowie Performance – Freie Improvisation

Ensemble Playing

Die Bedeutung von Sharing Circles

Trommeln und freier Tanz am Feuer

### **Tag 4 – Gong Performance**

Rise up mit MEM Gong Yoga of

Holistic Resonance

**Gastdozentin Luisa** mit Oberton-

Singen und

Körper- und Stimmübungen und

Vorstellung des Instruments Shruti

Box und Handgong Techniken



### **Tag 5 – Gongspielen aus Berufung**

Rise up mit Kundalini Yoga

Beruf GongspielerIn

Marktwert – Selbstwert

Friedensarbeit – Demut – Hingabe

Sharing Circle

Zertifikatsübergabe mit Gongblessing

\*Gestaltung und Änderungen des Programms und der Kursleiter unterliegen den Organisatorinnen

## Trainerinnen



**Alexandra Ott**, Rhythmus & Klang,  
[www.alexandraott.de](http://www.alexandraott.de) Gongspielerin,  
Ganzheitliche Klangarbeiterin, Kontrabassistin,  
Perkussionistin, Drum Circle &  
Rhythustrainerin, Klangbotschafterin,  
Gongspielerin, Sound Healing, MEM Gong Yoga  
Facilitator, Ganzheitliche Klangtherapie, Energetik.

Meinen ersten Beruf habe ich 11 Jahre als Polizistin in der Motivation und Intention „Dein Freund und Helfer“ ausgeübt - bis mich der Weg der Musik gerufen hat, als Klangbotschafterin.

In meiner Klangarbeit mit Kindern, Erwachsenen und der Natur erlebe ich Klangschwingung als tiefgreifend, entspannend, verwandelnd und zutiefst befriedend. Meine Absicht ist diese profunde Wirkung vielen Menschen zugänglich zu machen: Klang als Medizin der Zukunft und Möglichkeit, die Selbstheilungskräfte im Körper zu erwecken und zu stärken, hin zu Selbstverantwortlichkeit und Selbstermächtigung der eigenen Gaben und Stärken für den inneren Frieden und in der Welt. Mich begleiten Kundalini Yoga sowie MEM Gong Yoga of Holistic Resonance nach Don Conreaux als tiefe Kraftquelle und Inspiration.



**Siri Gopal Janka Gbiorczyk**, [www.klangyogastille.de](http://www.klangyogastille.de)  
Gongspielerin, Integrale Klangheilerin sowie *Sat Nam Rasayan*  
Heilerin, Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin nach Yogi  
Bhajan.

Vom ersten Beruf bin ich zertifizierte Romanistin und  
Erziehungswissenschaftlerin bis mich Kundalini Yoga entdeckte  
und ich es weitergeben wollte. Beim Kundalini Yoga fühle ich  
mich Zuhause: es umfasst wunderbare Techniken meinen  
Körper, Geist und Seele in Verbindung zu bringen und ist ein  
perfekter Weg, zu Gesundheit,

Balance, Heilung und innerem Frieden.

Meine Liebe und Berufung gilt dem Unterrichten von Yoga für Kinder, Jugendlichen und  
Erwachsenen sowie der Heilung mit Gongklängen und der Stille. Die Gongs sind für mich  
lebende Wesen und Lehrer, die mich intuitiv führen. Bei meinen Klangreisen wende ich  
die Heilkunst *Sat Nam Rasayan* an und öffne Räume für tiefe Heilung.

Wir haben **zwei Expertinnen** eingeladen, die unser Training bereichern und vervollständigen!



**Ines Oetken**, ist mit unternehmerischen Aufgaben in einer der marktführenden Gong-Manufakturen im Norden Deutschlands, den Oetken Gongs, [www.oetken-gongs.de](http://www.oetken-gongs.de), betraut. Mit ihrem Know-How wird sie dich mit den verschiedenen Gongs, deren Herstellung und Pflege vertraut machen. Es wird eine Reihe von Gongs wie symphonische und planetarische sowie Handgongs zum Spiel und Verkauf bereitstehen.



**Luisa Alba Gaab**, Klangkünstlerin, Gongmeisterin & Obertonsängerin und Meisterschülerin von Wolfgang Saus (Obertonmaster), erarbeitet auf entspannte und humorvolle Art und Weise Techniken und Tricks, um die Obertöne deiner Stimme bewusst hörbar und in deinem Körper erfahrbar zu machen.

Vorbereitende Übungen zum Erlernen des Obertongesangs werden deine Wahrnehmung schärfen und dein Hören grundlegend verändern. Dies ermöglicht dir optimale Resonanz spielerisch, durch Feinjustierung deiner Zunge, deines Mundraums und Lippen, zu finden. Über die technischen Aspekte hinaus, werden wir einen inspirierenden wie gleichermaßen wohltuenden Raum kreieren, in dem wir in Spaß und Leichtigkeit mit unseren Stimmen experimentieren und forschen können.





## Anmeldung Gong Celebration Training in Schlangenbad

### Kontakt, Infos & Anmeldung

Alexandra Ott

E-Mail: [AlexandraO@gmx.de](mailto:AlexandraO@gmx.de)

Web: [www.AlexandraOtt.de](http://www.AlexandraOtt.de)

Telefon und Whatsapp +49 175 5903229

### Energieausgleich

Kursbuchung Early Bird bis zum 06. Januar 2022 1.290 €

Kursbuchung ab dem 07. Januar 2022 oder Ratenzahlung 1.390 €

zzgl. Tagespauschale / Unterkunft und vegane und vegetarische Verpflegung des Seminarhauses ab 335€ für den gesamten Aufenthalt je nach Zimmerwunsch.

Die Teilnehmerzahl ist auf min. 10 und max. 18 Teilnehmer begrenzt.

### Anmeldung: Zimmer- und Verpflegung

Buche bitte dein Zimmer direkt beim Seminarhaus Sampurna per

E-Mail: [office@sampurna.de](mailto:office@sampurna.de) oder mit einer Online-Buchung

über: <https://sampurna-seminarhaus.de> **oder per** Telefon: +49 6129 502571

**Preise:** für 5 Tage insgesamt, Preise pro Tag:

im Einzelzimmer: 91 €, im Doppelzimmer: 83 €,

im Mehrbettzimmer: 75 € oder im Schlafsaal: 67 €, alle inkl. Vollpension.

Tagesgast mit Vollpension: 59 €. Nur Mittag und Abendbuffet: 51 €.

Der Koch bereitet liebevoll vegane & glutenfreie Bio-Kost zu. Es steht eine Sauna zur Verfügung und eine waldige Landschaft lädt ein für Spaziergänge.

### Seminarhaus Sampurna

Das Training findet in wunderschöner Natur in einem abgelegenen Ort mitten in der Natur in Deutschland statt.

Das Seminarhaus, die ehemalige Grundschule des Dorfes Schlangenbad/Bärstadt, ist umgeben von Quellen, viel frischer Luft und den Wiesen und Wäldern des Taunus.

Von Wiesbaden und Mainz sind wir in weniger als 30 Minuten zu erreichen.

Fünf großzügige, helle und klare Seminarräume vermitteln ein Gefühl von Freiheit und gleichermaßen von Geborgenheit. Sie laden ein zur Achtsamkeit, zur inneren Stille. Sie schaffen Raum für Neues, Raum für Wandel, Raum, sich selbst zu spüren, sich zu entfalten. In der Klarheit liegt die Vollendung.

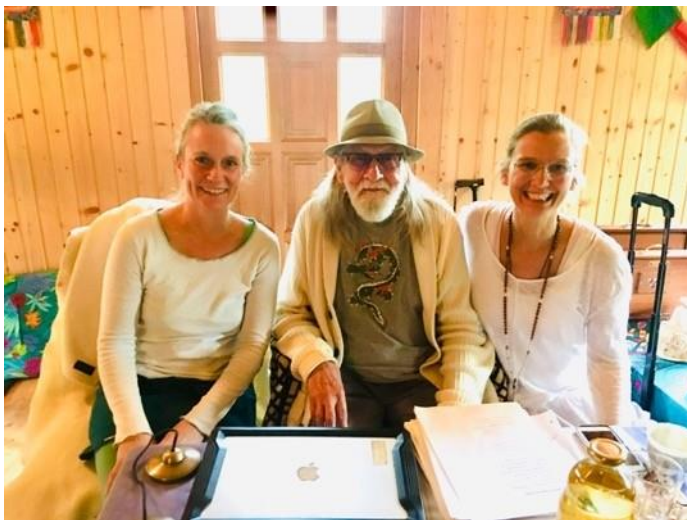
Um Fotos anzuschauen, klicke bitte hier: <https://sampurna-seminarhaus.de/unser-haus>

## Was uns noch wichtig ist



### **Special Gongankauf**

Vor Ort kannst du einen Gong aus der **Manufaktur Oetken** sowie Mallets und Reiber von **Olli Hess** erwerben! Wenn du schon weißt welcher Gong dich anspricht und du den vorab bestellen möchtest, schreibe bitte eine E-Mail an: [AlexandraO@gmx.de](mailto:AlexandraO@gmx.de)



### **Unser Lehrer Don Conreaux**

lehrt uns, dass ein/e Gong SpielerIn vor allem demütig seinsollte:  
*“The most difficult thing on the earth one can practice is to be humble. It is not easy; it is difficult, because you have to surmount the existence of whole maya and to recognize that God is by your side. Then you feel the humility.”* YogiBhajan



Das könntest du sein...