

GONGMEDITATION

"White Sound"

MIT BRIGITTE RAUCH



Fr. 30. Juni '23 19.00-21.00

Klang durch die Haut zu spüren ist dein bester Zuhörer, da bist du am passioniertesten. Jede Pore ist hundertmal besser als ein Ohr. Von dort wirkt der Klang tief entspannend auf Dein Gehirn.

AUSGEEICH: 25,- € in bar - Handtuch & Trinken.

ANMELDEN: 01604494052 / KONTAKT@LOTUS-YOGAZENTRUM.DE

DAS LOTUS. YOGA- & NATURHEILZENTRUM.

HANNS-MARTIN-SCHLEYER-STR. 9, 77656 OFFENBURG

WWW.LOTUS-YOGAZENTRUM.DE

GONGMEDITATION "White Sound"

MIT BRIGITTE RAUCH

Fr. 30. Juni 2023 - 19.00-21.90



DER GONG enthält alle Schwingungen, alle Klänge, des Universums – auch unsere eigenen. Der Klang des Gong dringt nicht nur über die Ohren zu uns vor, sondern erreicht uns viel tiefer, subtiler über seine Schwingungen direkt in unseren Zellen.

"Der Gong klingt, als ob du auf tausenden Saiten gleichzeitig spielst. Es ist der Klang der Schöpfung. Der Gong ist göttlich..
Yogi Bhajan

Eine wirkungsvolle Übungsreihe aus dem Kundalini Yoga bereitet dich auf die tiefe Meditation vor.

Brigitte beginnt dann mit leisen, subtilen Klängen den Gong bis zum sogenannten „White Sound“ zu spielen,

einem Klangbereich, der laut und intensiv ist, wo der Klang des Gongs kulminiert, sich „überschlägt“. Dann folgt der Abstieg aus diesen Klanghöhen, um schließlich wieder dort anzukommen, wo alles begonnen hat.

AUSGLEICH: 25,- € in bar
Mitbringen: Handtuch & Trinken.

www.lotus-yogazentrum.de

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Vorbereitung: 2 Stunden vorher nichts essen.

Keinen Alkohol oder andere Rauschmittel konsumieren.

Nicht geeignet für Schwangere und Kinder unter 12 Jahren.