

present  
YOGA



**SONNTAG 13. 12. 2020 · 16.00 UHR**

GONGS HABEN DAS GRÖSSTE KLANGSPEKTRUM ALLER INSTRUMENTE und decken unseren gesamten Hörbereich ab. Die Kraft der Klänge bei der Gong-Meditation unterstützt uns dabei alte Strukturen zu überwinden und hilft uns in Einklang mit Körper, Geist und Seele zu kommen.

Der Gong durchbricht die Klangmuster der Teilnehmer und öffnet sie dadurch. Die Effekte können für jeden einzelnen ganz unterschiedlich und sehr intensiv sein. Sie wirken auf Zellebene und bringen den Körper in eine sehr tiefe Entspannung. Gehirnwellen verlangsamen sich. Gedanken kommen zum Stillstand. So können sich Körper und Geist vollkommen entspannen. Ein effektiv wirksamer Abbau von Stress tritt ein.

Die Frequenz des Gongs ist das Om oder Aum. Durch ihn erhalten wir die Chance, uns mit unserem Urton zu verbinden. In der yogischen Lehre heißt es, dass das Universum aus Klang erschaffen sei und sich alles in Frequenzen widerspiegeln.

**DAS SOLLTEN SIE ZUR GONG-MEDITATION MITBRINGEN:**

Damit Sie es bei der Gong-Meditation bequem haben, bringen Sie bitte eine Unterlage, ein kleines Kissen und eine Decke mit. Sitzen, z. B. auf einem Stuhl, ist natürlich auch möglich.

**ZUM ABLAUF:**

- 15 Min. einleitende Informationen und gemeinsames Einstimmen
- ca. 60 Min. Gong-Meditation
- 15 Min. Ausklängen und Erfahrungsaustausch

*Marcus Fritz aus Deggendorf beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit den Themen Gesundheit, Ernährung, Kampfkunst, Yoga, Meditation und Klangarbeit. Mit seinem einfühlsamen Gongspiel nach der Schule von Jens Zygar (Gonglehrer/Hamburg), bietet er diese besondere Entspannungs-möglichkeit. Aus seinen Kenntnissen schöpft er sein Verständnis über den Austausch zwischen geben und empfangen, zwischen den Schwingungen der Gongs und der Bereitschaft, sie in sich selbst zu integrieren.*

*Die Intention von Marcus Fritz ist es, den Zuhörern die wundervollen Gongklänge näher zu bringen und einen Ausgleich zum stressigen Alltag und tiefe Entspannung zu ermöglichen.*

[www.cosmicfire.dance](http://www.cosmicfire.dance)

IHR PLATZ IST NACH ANMELDUNG UND ZAHLUNGSEINGANG FÜR SIE RESERVIERT.

TEILNAHMEGEBÜHR: 25,- €