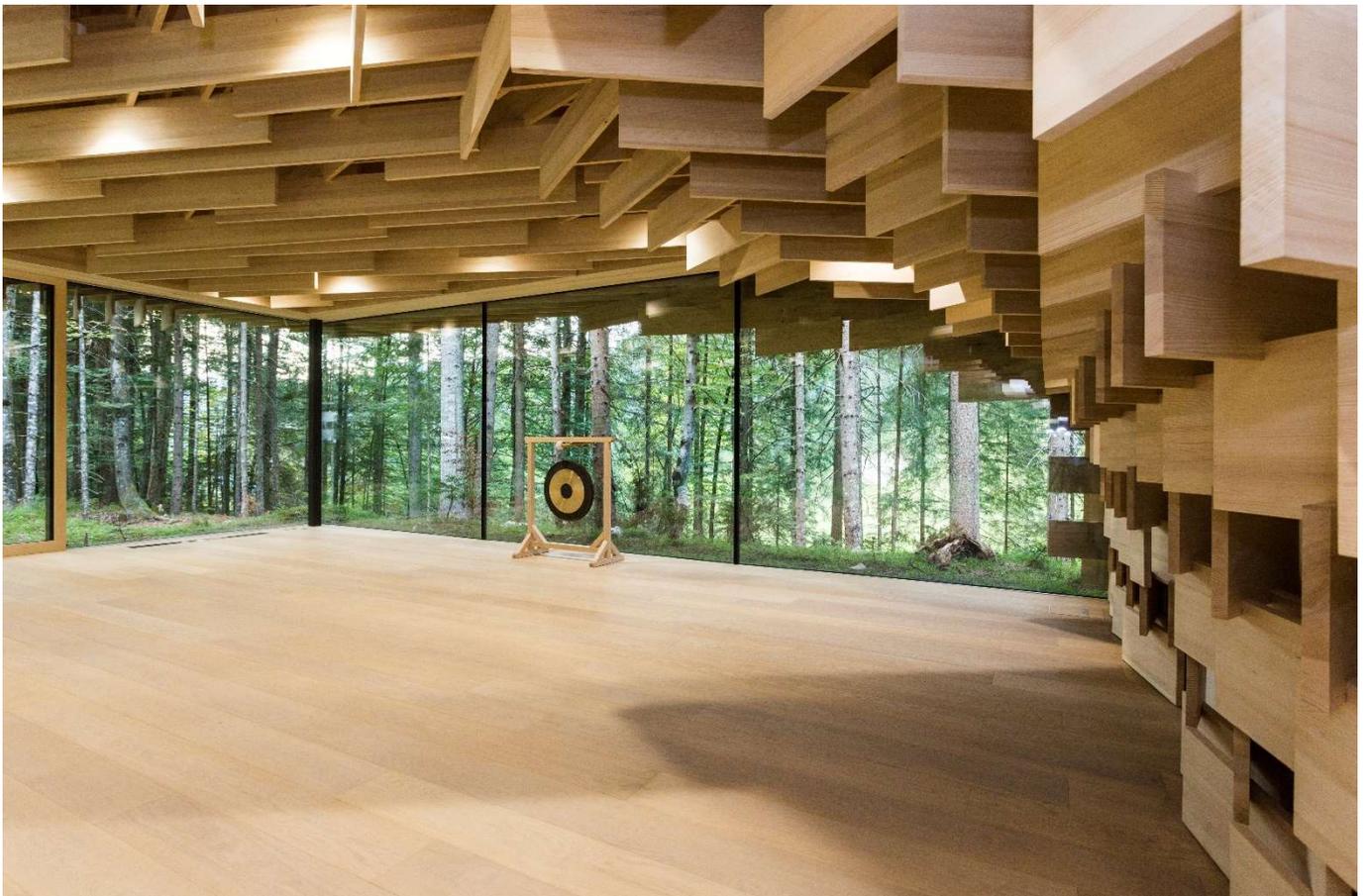


# Meditation & Gong

## „Mit dem Klang des Gongs und der Kraft der Stille“

Donnerstag, 10. August bis  
Sonntag, 13. August 2023



# Meditation & Gong

## „Mit dem Klang des Gongs und der Kraft der Stille“

Donnerstag, 10. August bis  
Sonntag, 13. August 2023



Alexander J. Renner

Seit nunmehr 18 Jahren spielt Alexander Renner den Gong. Als Mental Counselor bringt er die Menschen zurück in ihre Lebens-Energie und innere Tiefe. Mit seinem Gong berührt er die Herzen seiner Zuhörer und lässt sie in Minutenschnelle tief entspannen. Sie tauchen förmlich in ihr eigenes Sein ein und erhalten so die lange vermisste Ruhe. Seine Klienten rufen ihn bei Dauer-Stress, Burnout, Erschöpfung, Schlafstörungen und dem Verlust von Antrieb und Sinn im Leben. Er begleitet und führt sie anschließend auf einen Lebensweg in Freude und Energie. Dabei verschmilzt er das Wissen der alten östlichen Weisen mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft.

## Der Klang des Gongs kommt aus der Stille und geht wieder in die Stille.

Das Meditation House im Kranzbach wird erfüllt mit Klang und Schwingung. Der Gong breitet sich spür- und hörbar aus. Unsere urmenschliche Natur nimmt Schwingungen von außerhalb unseres Körpers auf und passt seine eigenen danach an. Unser Körper will förmlich mitschwingen. Dadurch gelingt es auch unerfahrenen TeilnehmerInnen einer Gong-Meditation bereits nach kurzer Zeit, tief zu entspannen und den Zustand der Kontemplation zu erreichen. Eine geführte Theta-Meditation bereitet sie ideal auf das Erlebnis vor. Wir wollen vom Tun des Alltags in das Sein des Lebens eintauchen.

### Inhalte des Retreats:

- Tägliche Meditationen mit dem Gong
- Inspirationen für das Leben zuhause
- Verbindung von Geist und Körper
- Atem- und Körperübungen
- Meditation auch jenseits der Stille

# Meditation & Gong

## „Mit dem Klang des Gongs und der Kraft der Stille“

Donnerstag, 10. August bis  
Sonntag, 13. August 2023

### ABLAUFPLAN

#### DONNERSTAG

---

- 16.00 Uhr *Treffpunkt Hotelempfang.* Begrüßung der Teilnehmer.  
Wir gehen gemeinsam zum Meditation House
- 16.30 – 18.30 Uhr **1. Meditation: Kennenlernen des Gongs und seiner Wirkung**
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Alexander J. Renner

#### FREITAG

---

- 09.30 – 11.30 Uhr **2. Meditation: Einheit von Geist und Körper**  
*Treffpunkt Meditation House*
- 16.00 - 18.00 Uhr **3. Meditation: Vergleich und Glück**  
*Treffpunkt Meditation House*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Alexander J. Renner

#### SAMSTAG

---

- 09.30 – 11.30 Uhr **4. Meditation: Die Kraft des Atems**  
*Treffpunkt Meditation House*
- 16.00 - 18.00 Uhr **5. Meditation: Mit dem Tal erst wird der Berg**  
*Treffpunkt Meditation House*
- 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Alexander J. Renner

#### SONNTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **6. Meditation: Der Weg in die Welt zuhause**  
*Treffpunkt Meditation House*
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

*Zwischen den Meditations-Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.*

# Meditation & Gong

## „Mit dem Klang des Gongs und der Kraft der Stille“

Donnerstag, 10. August bis  
Sonntag, 13. August 2023

### WORKSHOP-PAKET | MEDITATION & GONG

3 Übernachtungen inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unseren Experten Alexander J. Renner

4 bis 12 Teilnehmer

---

im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	1.075 €
im Einzelzimmer (je nach Kategorie)	1.175 €

**Preise pro Person.** Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von 100 € pro Nacht.

Mindestteilnehmerzahl: *4 Personen*, maximale Teilnehmerzahl: *12 Personen*

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Voraus nötig.

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2023 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

Reservierung und weitere Informationen unter +49 (0)8823 - 92 8000  
info@daskranzbach.de oder www.daskranzbach.de