

# Meditation und Gong

Der Klang des Gongs und die Kraft der Stille



Seit nunmehr 20 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 verschmelzt 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

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

16.00 Uhr *Treffpunkt Hotelempfang.* Begrüßung der Teilnehmer. Wir gehen gemeinsam zum Meditation House

16.30-18.00 Uhr **1. Meditation: Kennenlernen des Gongs und seiner Wirkung**

ab 19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

### FREITAG

09:30 - 11.30 Uhr **2. Meditation: Einheit von Geist und Körper.**  
*Im Meditation House*

16.00 - 17.00 Uhr **3. Meditation: Wenn die Stille laut ist**  
*Im Meditation House*

ab 18.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

20:30- ca.21:15 Uhr **Abendmeditation mit dem Gong: Mit den Schwingungen des Gongs in den Nachtschlaf.**  
*Im Meditation House*

### SAMSTAG

9:30 - 11.30 Uhr **4. Meditation: Die Kraft des Atems**  
*Im Meditation House*

16.00 - 17.00 Uhr **5. Meditation: Mit dem Tal erst wird der Berg**  
*Im Meditation House*

ab 18.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

20:30- ca.21:15 Uhr **Abendmeditation mit dem Gong: Mit den Schwingungen des Gongs in den Nachtschlaf.**  
*Im Meditation House*

### Sonntag

08:00 - 09.30 Uhr **6. Meditation: Der Weg in die Welt zuhause**  
*Im Meditation House*

bis 11:00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise