

Pressemitteilung: Entspannung mit wohltuenden Gongklängen

Im Januar fand in der Waldorfschule in Kirchheim-Ötlingen erstmalig ein gemeinsamer Gong-Abend mit Alexandra Ott und Clarissa Köpfer statt.

Es war eine sehr erfolgreiche Veranstaltung und sowohl Teilnehmer, als auch die beiden Klang-Spielerinnen waren ganz erfüllt von der Wirkung der Klänge zur Vollmondnacht im Januar.

„Es war ein ganz bezaubernder Abend und hat mir richtig gut getan“, so und so ähnlich die Rückmeldungen der Teilnehmer, verbunden mit der Frage, wann es wieder einen solchen Abend gibt.

Nach ein paar einführenden Worten zur Wirkung von Klängen, insbesondere der Klänge eines Gongs, haben sich die Teilnehmer mit ein paar einfachen Übungen aus dem Yoga aufgewärmt, und den Körper für die Entspannung vorbereitet und die Energiekanäle aktiviert.

Für die Entspannungsphase legten sich dann alle Teilnehmer gemütlich und warm unter Decken hin, um etwa für eine Dreiviertelstunde dem Gong und anderen Klang-Instrumenten zu lauschen.

Mit zwei „symphonischen Gongs“, einem „Mond-Gong“ sowie einem Hand-Gong und weiteren „archaischen Instrumenten“ (Ur-Instrumente, wie z.B. Gongs oder Trommeln etc.) war das Spiel abwechslungsreich, gleichzeitig einfühlsam und sanft.

„Meistens tauchen die Zuhörer in eine Art Halbschlaf und spüren die Schwingungen deutlich durch den Körper fließen. Dies bringt eine wunderbare ausgleichende Wirkung und tiefe Entspannung“, so Alexandra Ott.

Nach der Gong-Entspannung wurden die Teilnehmer ganz sanft wieder zurückgeholt und es lag eine ganz verzauberte Stimmung im Raum. Voller Stille und Achtsamkeit, jeder in seinen Erfahrungen und Erlebnissen versunken.

„Es braucht dann immer eine Weile, bis man nach einem Gong-Spiel wieder ganz im Hier ist und die Träume und Klänge soweit abstreifen kann, dass man wieder sprechen möchte oder gar nach Hause fahren. Es ist so eine tiefe Stille in den Menschen, die man sonst nur ganz selten hat. Manchmal dauert es noch einige Zeit länger bis die Wirkung nachlässt, vielleicht auch in den folgenden Tagen. Das ist eine Zeit, die man sehr gut für sich nutzen kann und sehr liebevoll und achtsam zu sich sein darf. Kleine Grundsatzdiskussionen führen – lieber die scheinbare Langsamkeit der Zeit noch etwas nachspüren und genießen“, meint Clarissa Köpfer.

Und weil dieses erste Zusammenspiel so erfolgreich war und die Resonanz sehr positiv, wird es eine Fortsetzung geben:

Am 28. April, dem Sonntag am Ende der Osterferien von 18:30 – 20:00 in der Oase in Jesingen, dem spirituellen Zentrum der katholischen Gesamtkirchengemeinde Kirchheim unter Teck, Schönbergstr. 23, 73230 Kirchheim-Jesingen.

Herzliche Einladung, dies wieder mitzuerleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.alexandraott.de und www.kundalini-teck.de

