

Möchtest du einfach loslassen  
und eine Auszeit nehmen?



# Gong Tempel

*Vibriere mit dem Kosmos*

Herbst / Winter Programm 2017/18

# Mit der Kraft der Gong-Schwingungen erfährst du eine intensive Verbindung zu deinem Kern-Selbst.

## Gong Bad (Gong Meditation)

Mit Atem- und meditativen Aufwärmübungen stimmst du dich auf das wohltuende Erlebnis ein. Danach legst du dich hin und geniesst die Klangfrequenzen. Sanfte Klänge der Klangschalen begleiten den Einstieg in die Klangsphären der kraftvollen Gongs. Von ihrem universellen Klang wirst du in eine heilende Entspannung getragen, welche auf allen Ebenen wirkt.

## Kundalini Gong-Yoga

Mit Kundalini Yoga machen wir uns auf den Weg, die Vollkommenheit und Reinheit in uns selbst wieder zu entdecken. So erschaffen wir eine Verbindung von Körper, Geist und Seele. Die Klänge der Gongs begleiten die Kriya, Haltungen und Meditation. Abgerundet wird die Yogastunde durch eine tiefe Entspannung mit Gongbegleitung.

## All Night Gong Puja

Die All-Night-Gong-Puja ist eine persönliche Zeremonie der Regeneration und Zellverjüngung. Sie wirkt wie zehn Gongbäder; das Gong-Highlight schlechthin.

## Wir sind ...

Madeleine und Ivan, beide Kundalini Yoga Lehrer und faszinierte Gong Spieler. Wir organisieren Gong- sowie Yoga Anlässe, Ausbildungen und Workshops. Bisher gaben wir regelmässig Gongbäder und Kundalini Gong-Yoga in Einsiedeln, Wollerau, Zürich, Festivals und der offenen St. Jakob Kirche. Unsere Klangerarbeit nahm den Anfang mit der Ausbildung zum Anleiten von Klangreisen und -meditationen. Gong spielen lernten wir bei Mark Swan (UK) und im «Gong Master Training» (UK) mit den Gong Grossmeistern Don Conreux und Aidan McIntyre.



# Herbst / Winter Programm 2017/18

## SEPTEMBER 2017

Fr 22.09.17 19.00–21.00 Uhr GONG BAD (Gong Meditation)  
Stadtyoga Zürich 50.–/55.–

## OKTOBER 2017

Fr 06.10.17 19.30–21.30 Uhr GONG BAD (Gong Meditation)  
Einsiedeln – Energie-World 45.–/50.–

Sa 07.10.17 18.30–20.30 Uhr GONG BAD (Gong Meditation)  
Wollerau 45.–/50.–

Sa 14.10.17 19.30–21.30 Uhr GONG BAD (Gong Meditation)  
Luzern 50.–/55.–

Fr 20.10.17 19.00–21.00 Uhr KUNDALINI GONG-YOGA  
Zürich – Stadtyoga 50.–/55.–

Fr 27.10.17 19.30–21.30 Uhr GONG BAD (Gong Meditation)  
Wädenswil 45.–/50.–

## NOVEMBER 2017

Fr 03.11.17 19.30–21.30 Uhr GONG BAD (Gong Meditation)  
Einsiedeln – Energie-World 45.–/50.–

Fr 17.11.17 19.30–21.30 Uhr GONG BAD (Gong Meditation)  
Zürich – Stadtyoga 50.–/55.–

Sa 18.11.17 19.30–21.30 Uhr GONG BAD (Gong Meditation)  
Luzern 50.–/55.–

Fr 24.11.17 19.30–21.30 Uhr GONG BAD (Gong Meditation)  
Wädenswil 45.–/50.–

So 26.11.17 11.00–13.00 Uhr KUNDALINI GONG-YOGA GANESHA  
Einsiedeln 45.–/50.–

## DEZEMBER 2017

Fr 01.12.17 19.30–21.30 Uhr GONG BAD (Gong Meditation)  
Einsiedeln – Energie World 45.–/50.–

Sa 09.12.17 18.30–20.30 Uhr GONG BAD (Gong Meditation)  
Wollerau 45.–/50.–

- Fr 15.12.17 19.00–21.00 Uhr **KUNDALINI GONG-YOGA**  
Zürich – AtelierTanz 50.–/55.–
- Fr 15.12.17 22.30–06.30 Uhr **ALL-NIGHT-GONG PUJA**  
Zürich – AtelierTanz 95.–/110.–
- Fr 22.12.17 19.00–21.00 Uhr **KUNDALINI GONG-YOGA**  
Luzern, Wintersonnenwende 50.–/55.–
- Fr 22.12.17 22.30–06.30 Uhr **ALL-NIGHT-GONG PUJA**  
Luzern 95.–/110.–
- Sa 23.12.17 19.30–20.30 Uhr **GONG BAD (Gong Meditation)**  
Wädenswil 45.–/50.–

## JANUAR 2018

- Fr 5.01.18 19.30–21.30 Uhr **KUNDALINI GONG-YOGA**  
Wädenswil 40.–/45.–
- Fr 5.01.18 22.30–06.00 Uhr **ALL-NIGHT-GONG PUJA**  
Wädenswil 95.–/110.–
- Fr 19.01.18 19.00–21.00 Uhr **GONG BAD (Gong Meditation)**  
Zürich – Stadtyoga 50.–/55.–
- Sa 20.01.18 19.30–21.30 Uhr **GONG BAD (Gong Meditation)**  
Luzern 50.–/55.–
- So 21.01.18 18.30–20.30 Uhr **GONG BAD (Gong Meditation)**  
Pfäffikon (SZ) 45.–/50.–

## FEBRUAR 2018

- Fr 02.02.18 19.30–21.30 Uhr **GONG BAD (Gong Meditation)**  
Einsiedeln – Energie World 45.–/50.–
- Fr 09.02.18 19.00–21.00 Uhr **GONG BAD (Gong Meditation)**  
Wädenswil 45.–/50.–
- Fr 16.02.18 19.00–21.00 Uhr **KUNDALINI GONG-YOGA**  
Zürich - Stadtyoga 50.–/55.–
- Fr 24.02.18 19.30–21.30 Uhr **GONG BAD (Gong Meditation)**  
Luzern 50.–/55.–
- So 25.02.18 18.30–20.00 Uhr **GONG BAD (Gong Meditation)**  
Pfäffikon (SZ) 45.–/50.–

## MÄRZ 2018

Fr 02.03.18 19.30–21.30 Uhr	GONG BAD (Gong Meditation) Einsiedeln – Energie World 45.–/50.–
Fr 09.03.18 19.00–21.00 Uhr	GONG BAD, Christof Bernhard (IT) Wädenswil 55.–/60.–
Sa 10.03.18 9.00–16.00 Uhr	GONG SEMINAR mit Christof Bernhard (IT) Zürich – IAC 197.– Early Bird/normal 240.–
Sa 10.03.18 19.00–21.00 Uhr	GONG BAD, Christof Bernhard (IT) Zürich – IAC 55.–/60.–
Fr 16.03.18 19.00–21.00 Uhr	KUNDALINI GONG-YOGA Zürich – Stadtyoga 50.–/55.–
Sa 17.03.18 14.00–16.00	KUNDALINI GONG-YOGA Wollerau 50.–/55.–
Fr 23.03.18 19.30–21.30 Uhr	GONG BAD (Gong Meditation) Luzern 50.–/55.–

### \*Adressen:

Einsiedeln – ENERGIE WORLD – Hauptstrasse 68

Einsiedeln – GANESHA YOGA – Allmeindstrasse 15

Pfäffikon (SZ) – JOSHUAS YOGA STUDIO – Etzelstrasse 32

Luzern – YOGA GEMEINSCHAFT – Hirschengraben 13a

Wädenswil – ELFENHAUS SEMINARRAUM – Eintrachtstrasse 7

Wollerau – JOSHUAS YOGA STUDIO – Bahnhofstrasse 18

Zürich – ATELIER: TANZ – Ausstellungsstrasse 25

Zürich – IAC – Ausstellungsstrasse 102

Zürich – STADTYOGA – Binzstrasse 23

### \*Preise (Vorverkauf/Abendkasse)

# Gong Einführungs- und Erfahrungs-Seminar mit Gong Meister Christof

An diesem Workshop wirst du Folgendes lernen:

Wirkung von Klang auf den Körper – Das Gesetz der Resonanz – Weshalb der Gong?  
Die Wirkung auf unseren Geist – Gongspiel-Grundtechniken – Wahrnehmungsübungen:  
Spielen und zuhören – Persönliche Ziele definieren – Gong Bad: Tür zu deinen Zielen öffnen

Am Schluss des Tages wirst du mit ein paar Grundtechniken den Gong spielen können und ein Ohr für die tiefen und wohltuenden Vibrationen des Gongs entwickelt haben. Während jeder Teilnehmer durch aktive und passive Gong Phasen geht, arbeitet er ab Beginn des Seminars an seinen eigenen Zielen. Du wirst ca. 50% der Workshop Zeit die Gelegenheit haben, Gong zu spielen. Der Gong kann dein Leben verändern.



## Christof Bernhard (IT)

Als Musiker und Gong Meister benutzt er Klang und Vibration, um tiefe Entspannungszustände zu erreichen und hervorzurufen. Der Gong ist sein bevorzugtes Instrument, mit dem er alle Menschen in einen Zustand tiefer Entspannung führt.


Mehr Infos auf: [gongplanet.com](http://gongplanet.com)

Sa 10. März 2018 – Zeit 9.00–16.30 Uhr – IAC – Ausstellungsstrasse 102 Zürich  
Eintritt: 197.– Early Bird/240.–

Anmeldung & weitere Informationen



Gong Bad und Kundalini Gong-Yoga  
Ausbildungen, Events und Workshops

 [facebook.com/Gongtempel.club](https://www.facebook.com/Gongtempel.club)

Gong Tempel KmG  
+41 (0)43 538 98 93  
[contact@gongtempel.club](mailto:contact@gongtempel.club)

**GongTempel.Club**

Partner



Kundalini Yoga und Yoga Coaching,  
Ausbildungen, Kurse und Seminare  
[amrityoga.ch](http://amrityoga.ch)

**SPUREN**

Das Leben neu entdecken  
[spuren.ch](http://spuren.ch)

**MUSIKPUNKT**

[musikpunkt.ch](http://musikpunkt.ch)