

Meditation & Gong - Der Klang des Gongs und die Kraft der Stille

Donnerstag, 03. Juli bis
Sonntag, 06. Juli 2025



Meditation & Gong - Der Klang des Gongs und die Kraft der Stille

Donnerstag, 03. Juli bis
Sonntag, 06. Juli 2025



Alexander J. Renner

Seit nunmehr 20 Jahren spielt Alexander Renner den Gong. Als Mental Counselor bringt er die Menschen zurück in ihre Lebensenergie 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 - Der Klang des Gongs und die Kraft der Stille

Donnerstag, 03. Juli bis
Sonntag, 06. Juli 2025

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 16.00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer
Treffpunkt Bar (Gehen zum Meditation House)
- 16.30 – 18.00 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 - 17.00 Uhr **3. Meditation: Wenn die Stille laut ist**
Treffpunkt Meditation House
- 18.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Alexander J. Renner
- 20.30 - 21.15 Uhr **Abendmeditation mit dem Gong: Mit den Schwingungen des Gongs in den Nachtschlaf**
Treffpunkt Meditation House

SAMSTAG

- 09.30 – 11.30 Uhr **4. Meditation: Die Kraft des Atems**
Treffpunkt Meditation House
- 16.00 - 17.00 Uhr **5. Meditation: Mit dem Tal erst wird der Berg**
Treffpunkt Meditation House
- 18.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Alexander J. Renner
- 20.30 - 21.15 Uhr **Abendmeditation mit dem Gong: Mit den Schwingungen des Gongs in den Nachtschlaf**
Treffpunkt Meditation House

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

Meditation & Gong - Der Klang des Gongs und die Kraft der Stille

Donnerstag, 03. Juli bis
Sonntag, 06. Juli 2025

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.

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