

30 JAHRE
Systemische
Gesellschaft

RES ONAN ZEN

Jahrestagung der
Systemischen Gesellschaft
21.-22.06.2024, Alte Münze, Berlin



Gongmeditation zur tiefen Entspannung und Regeneration

Hardo Bicker, geboren 1966 in Glückstadt an der Elbe, ist Perkussionist, Weinhändler und Mediator.

Seit 2006 bietet er regelmäßig Gongmeditationen an und bildet seit 2015 Interessierte in Jahrestrainings aus. Sein besonderes Interesse als Perkussionist gilt durch Rhythmus und Klang herbeigeführten Zuständen der Trance und der Ekstase.

Als Mediator begleitet er Menschen in Konflikten mit Hilfe Systemischer Aufstellungsarbeit, Gewaltfreier Kommunikation, Focusing und meditativer Klänge.

Bei dieser Art der Gongmeditation wird der Gong so gespielt, dass nicht die einzelnen Schläge zu hören sind, sondern der Gong durch eine besondere Schlagtechnik zum Singen und Rauschen gebracht wird.

Der Klang beginnt dabei ganz zart und baut sich langsam zu einer sehr hohen Intensität auf, um dann langsam wieder abzuschwellen und behutsam auszuklingen. So eine Gongmeditation ist eine intensive ganzkörperliche Klangerfahrung, bei der der Geist sich tief entspannen kann und am Ende meist ruhig und gleichzeitig hellwach ist.

Insgesamt wird die Meditation, mit ein paar Worten und leichten Lockerungsübungen vorweg und genug Zeit zum Wiederauftauchen, ca. 1,5 Stunden dauern. Matten sind genug vorhanden, max. 30 Teilnehmende.

Kontakt/Webseite

hardo@urklang.com

Workshop Slot 1

Freitag, 21.06.2024, Zeit: 14:00 bis 16:00 Uhr