

# INTERNATIONAL GONGBATH

## L'ODYSSÉE DES GONGS COSMIQUES



### TERMINE GONGBÄDER:

Freitag, 21. April 2023, 19.30 Uhr - Pendulum Yoga - Arni

Samstag, 22. April 2023, 17.30 Uhr - Akademie der Achtsamkeit - Lenzburg

Sonntag, 23. April 2023, 10.30 Uhr - Akademie der Achtsamkeit - Lenzburg

Gongspieler: Christophe Nedelec - Frankreich ([www.vivance-sonore.fr](http://www.vivance-sonore.fr))  
Andrej Massaro - Schweiz ([www.klangsamkeit.ch](http://www.klangsamkeit.ch))

Spezielles: Neben den Gongs werden auch Klangschalen gespielt

Dauer: Gongbad ca. 60 Min. und danach 15 Min. Ruhezeit  
Bitte 20 Minuten vor dem Termin vor Ort sein

Wo: Pendulum Yoga, Moosmatt 25, 8905 Arni AG  
Akademie der Achtsamkeit, General Herzog-Str.1, 5600 Lenzburg AG

Kosten: CHF 60 pro Person (Vorauszahlung z.B. über TWINT)

Anmeldung: [andrejmassaro@mac.com](mailto:andrejmassaro@mac.com) Infos über: Mobile 079 476 07 42

Andrej Massaro  
Moosmatt 25  
CH – 8905 Arni AG

+41 79 476 07 42  
andrejmassaro@mac.com  
www.klangsamkeit.ch

## Was ist eigentlich ein Gongbad?

Dies zu erklären ist kein so leichtes Unterfangen. Und wieso? Weil ein Gong vielleicht keine Wirkung zeigt? Nein, weil die Wirkung so individuell fühlbar ist, wie die unterschiedlichen Gongs, die an einem Gongbad gespielt werden... Und das ist auch wirklich **GUT** so!

Ein Gongbad ist für viele eine Ganzkörpererfahrung. Aber das muss es nicht für alle sein. Ich pflege an meinen Gongbäder gerne zu sagen: „Wenn du schon mal an einem Gongbad warst; heute wird es anders sein!“ Und wenn Menschen zum ersten Mal zum Gongbad kommen: „Und wenn du heute zum ersten Mal ein Gongbad geniessen wirst; dann wird es auch anders sein.“

Was will ich damit sagen? Für jeden wird die Erfahrung anders sein und genau das macht ein gutes Gongbad (oft auch Gongmeditation genannt) aus. Mein Ziel als achtsamer Gongspieler ist es, den Menschen in die nötige Ruhe zu bringen, wo dieser, in seiner Verantwortung bleibend, die Erfahrung machen darf, die er gerade **JETZT** braucht. Nicht mehr und nicht weniger...

Unser Körper besteht grösstenteils aus Wasser (75-80%), und die Schwingungen des Klangs der Gongs, aktivieren die Flüssigkeiten in unserem Körper, so dass sich festgefahrene Räume bewegen dürfen. Durch diese Bewegung kann sich auch etwas lösen. Wie viel, dass das sein darf, liegt immer im Ermessen jedes Einzelnen. Ein Gongbad kann auch Emotionen wecken. Es befähigt uns, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Eine Ruhe und ein innerer Frieden dürfen entstehen und gefühlt werden. Ganz entgegen der Hektik des Alltags. Dies ist Wellness pur für Geist und Körper!

Die tiefgehende Schwingung des Gongs, erzeugt oft eine grundlegende Reaktion des Hörens und Fühlens im Geist. Durch die Klärung dieser Verbindung zwischen Fühlen und Hören entsteht ein friedlicher Zustand. Allein dieser Zustand ist bei einem Gongbad schon ein grosses „Geschenk“. Glücklicherweise, der ab hier seine ganz eigene Reise machen darf...

Muss ich denn daran „glauben“ oder „spirituell“ sein, um ein Gongbad auch wirklich so „fühlen“ zu können? Nein, dass musst du ganz sicher nicht. Es reicht, ohne Erwartungen zu sein und für eine Stunde, die volle Verantwortung für sich selbst, seinen Körper und seine Emotionen zu übernehmen.

**Denn du ganz allein entscheidest, wohin deine Reise gehen darf**  
**...Der Gong ist nur ein Transportmittel...**  
**...Und der Gongspieler ist nur ein Vermittler...**

Mit klangvollen Grüssen  
Andrej