

Lass dich vom Klang des Gong führen und
erlebe eine tiefgreifende Transformation

Gong Bäder - *Centro Arte* CABBIOLO



Geleitet von: Désirée Mazzolini

Telefon: 077 475 43 23

E-Mail: desiree.mazzolini@gmail.com

Website: <https://www.flussodellavita.com>



Hallo, ich bin Désirée und lade dich herzlich zu einer Klang-Heilreise ein!

Seit über einem Jahr teile ich mit viel Herz die Erfahrung der Gong-Bäder im Val Mesolcina. Jetzt freue ich mich, die transformative Kraft des Gongs auch ins Centro Arte zu bringen!

Ich lade dich ein, in die tiefen Klänge des Gongs einzutauchen – alleine oder in der Gruppe – und eine einzigartige, heilsame Reise zu erleben.

Gruppen ab mindestens 4 Personen: 40 CHF pro Person

Gruppen mit 10 oder mehr Personen: 30 CHF pro Person

Einzelsitzung für 1 Person: 120 CHF

[Die transformative Kraft des Gong](#)

Der Klang des symphonischen Gong begleitet uns auf dem Weg zum Gleichgewicht und innerer Harmonie. Als heiliges und einzigartiges Instrument hat der Gong seine Wurzeln im Bronzezeitalter und spielte eine zentrale Rolle in vielen Kulturen, sowohl im spirituellen als auch im weltlichen Bereich. Als magisch angesehen, macht sein Klang und seine Vibration ihn zu einem kraftvollen Instrument der Heilung und Transformation.

Der Gong produziert den Urklang **Om** oder **Aum**, die Vibration, aus der alle anderen Klänge entstehen. Aus diesem Grund gilt er als heiliges Instrument, welches das Bewusstsein erhöht und uns hilft, uns mit der inneren Wahrheit zu verbinden. Sein umhüllender Klang transportiert uns über die Grenzen des Verstandes hinaus und schafft einen Raum tiefer Regeneration, der einen spontanen meditativen Zustand fördert, der Entspannung, Introspektion und innere Transformation begünstigt.



Seine Vibrationen erzeugen harmonische Wellen, die unsere auditive Wahrnehmung überschreiten und Vorteile auf physischer, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene bieten. Ein Prinzip seiner Wirkung basiert auf der sympathischen Resonanz: Aus der Annahme, dass unser natürlicher Zustand Gesundheit und Gleichgewicht ist, passt sich der Gong den Bedürfnissen jedes Einzelnen an, indem er mit den Frequenzen resoniert, die wir in diesem Moment brauchen, und uns hilft, unsere innere Harmonie wiederzufinden.

Während eines Gong Bades kann Folgendes erlebt werden:

- **Physische Empfindungen:** Wärme, Kribbeln, Schauer...
- **Emotionale Bewegungen:** Neue Emotionen oder Erinnerungen...
- **Mentale Effekte:** Gedanken, geistige Ruhe, Intuitionen...
- **Tiefenentspannung:** Schlaf oder Schlaf-Wach-Zustände...
- **Tiefere Bewusstseinszustände:** Meditative Zustände und außerkörperliche Erfahrungen...

Empfohlene Einstellung

Die einzige Voraussetzung ist das vollständige Loslassen des Hörers: Lasst euch von den Vibrationen durchfließen, ohne mentale Widerstände. Nehmt jede Erfahrung ohne Urteil oder Erwartungen an. Jede Sitzung ist einzigartig und perfekt, wie sie ist. Je offener und vertrauensvoller ihr seid, desto mehr werden die Vorteile sein.

Position

Legt euch bequem auf den Rücken, verwendet Decken und Kissen, schließt die Augen und richtet eure Füße zum Gong. Versucht, den Körper so ruhig wie möglich zu halten, damit die Vibrationen tief wirken können.



Ablauf der Sitzung

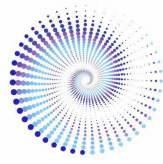
1. Einführung mit entspannenden Instrumenten.
2. Der Gong wird **45 Minuten** lang gespielt.
3. Nach dem Gong folgt eine **5-minütige Stille** (es ist noch nicht das Ende).
4. Danach erfolgt ein sanfter Rückzug mit dem Einsatz von sanften Instrumenten.
5. Gemeinsame Runde
6. Fragen oder Neugier
7. Abschluss



Was nach der Sitzung zu erwarten ist

Nach dem Gong Bad können folgende Effekte bemerkt werden:

- **Größeres Bedürfnis zu urinieren:** Der Klang hilft, Toxine zu eliminieren, daher wird empfohlen, mehr Wasser zu trinken.
- **Veränderungen im Schlaf und in den Träumen:** Ihr könntet tiefer schlafen, euch energiegeladener fühlen oder lebendigere Träume haben.
- **Ein Ausgleichsprozess, der in den nächsten 3 Tagen stärker bemerkbar sein wird:** Ihr werdet weiterhin auf den Vibrationen des Gong schwingen, und es könnten Prozesse auftauchen, die Veränderungen und Ausgleich bringen.



Entdecke einige Vorteile des Gongs:

- Lindert Stress, Angst und depressive Zustände – Fördert tiefe Entspannung, reduziert mentale Spannungen und emotionale Erschöpfung.
- Befreit von emotionalen Blockaden und negativen Denkmustern – Hilft, unterdrückte Emotionen, Traumata und schädliche Gewohnheiten loszulassen.
- Verbessert die Schlafqualität – Bekämpft Schlaflosigkeit und fördert regenerierenden Schlaf.
- Stärkt Kreislauf, Drüsensystem und Immunsystem – Reguliert Hormone, verbessert Sauerstoffversorgung und natürliche Abwehrkräfte.
- Harmonisiert Gehirnhälften und beruhigt das Nervensystem – Fördert geistige Klarheit, innere Ruhe und mentale Balance.
- Lindert körperliche Schmerzen und Muskelverspannungen – Löst Kopfschmerzen, Krämpfe und tiefliegende Verspannungen.
- Öffnet energetische Kanäle und steigert Lebensenergie – Bringt Gleichgewicht, Vitalität und reduziert Müdigkeit.
- Fördert Kreativität, Intuition und Konzentration – Stärkt Gedächtnis, geistige Klarheit und Lösungsfähigkeit.
- Schenkt Frieden, Liebe und Dankbarkeit – Fördert inneren Frieden, Mitgefühl und spirituelle Verbindung.
- Unterstützt Zellregeneration und Verjüngung – Fördert Wohlbefinden und körperliche Erneuerung.



INFORMATIONEN GONG-BAD

Was man für das Gong-Bad mitbringen sollte:

- Matten, um bequem auf dem Boden zu liegen
- Decke, um sich während der Sitzung warm zu halten
- Kissen für den Kopf, die Knie, die Füße, um so bequem wie möglich zu sein
- Augenmaske, um die Augen zu bedecken und eine ungestörte innere Erfahrung zu genießen

Nicht geeignet für:

Es wird davon abgeraten, das Gong-Bad unter folgenden Umständen zu praktizieren:

- Die ersten drei Monate der Schwangerschaft
- Ohrenentzündung
- Epilepsie
- Schizophrenie oder andere psychotische Störungen
- Unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol
- Mit einem Herzschrittmacher
- Knochenbrüche, die weniger als 6 Wochen alt sind
- Bei Tinnitus ist es nicht ratsam, sich in der Nähe des Gongs aufzuhalten
- Schwere Husten, Grippe, schwere und/oder intensive Erkrankungen