

Barockschloss Delitzsch

KLANGGEWÖLBE 2022

im Schlosskeller



Jeden ersten Freitag im Monat, 18:00 Uhr

(06.05. Holz/ 03.06. Feuer/ 02.09. Erde/ 07.10. Metall / 04.11. Wasser)

Klang & Qigong nach den 5 Elementen

mit Nora Gröbel, Silvia Mlinarcik & Grit Schöley

Wir laden zum Wohl-Fühl-Leben, Stimmigkeit und Harmonie mit Hilfe von geführter bewegter und stiller Meditation, Meridianklopfen sowie Tönen passend zu den 5 Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser ein & umrahmen die Qigong – Praxis mit Klangreisen.

Erleben Sie sich im meditativen Klangbad und genießen Sie die innere Wohl-Tat in Bewegung und Stille.

Ort: Barockschloß Delitzsch; Schloßstraße 31, 04509 Delitzsch

Eintritt: 20,00€/ Termin; bei Buchung ab 3 Terminen: 15 € pro Veranstaltung

Dauer: ca. 90 min

Reservierung: info@klanggewoelbe-delitzsch.de | Tel.: 01573 2543988

[www@klanggewoelbe-delitzsch.de](http://www.klanggewoelbe-delitzsch.de) | www.qigong-zentrum-leipzig.de



5 Elemente oder 5 Wandlungsphasen verdeutlichen in der traditionellen chinesischen Medizin unterschiedliche Phasen der Entwicklung, die in allen Prozessen der Natur zu erkennen sind. Die Muster der Natur wiederholen sich auf allen Ebenen – vom Kreisen der Planeten bis hin zum Verhalten unserer inneren Organe. Auch wir Menschen gehen im Verlauf unseres Lebens durch Zyklen, die den Jahreszeiten der Natur ähneln. Sie beginnen mit der Geburt und enden mit dem Tod. Dazwischen gibt es Wachstum, Reife und Verfall. Oft stecken wir fest in einer der Wandlungsphasen, stagnieren, fühlen uns abgeschnitten von uns selbst und unwohl. Gesundheit ist die Ausgeglichenheit von Yin & Yang und der 5 Elemente – Energien.

Das Element **ERDE** verbinden wir mit der Basis unseres Lebens und dem Spätsommer. Am **02.09.22** bringen wir es in unsere Wahrnehmung, u.a. mit *Stillem & Bewegtem Qigong, Tönen & Meridianklopfmassage*. Die Tugenden Ausgeglichenheit, Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit sowie Magen und Milz werden der ERDE zugeordnet. Wir versuchen auch, das Gefühl der Verwurzelung mit den Klängen des Erdgongs, der Motherdrum und des Didgeridoo zu verweben. Das Element **METALL** wird dem Herbst zugeordnet. Wir werden uns am **07.10.22** auf Lunge und Dickdarm konzentrieren, die dieser Wandlungsphase zugeordnet werden. Beide stehen für das Immunsystem und die Verbindung von Innen & Aussen. Dazu passend, setzen wir die Klänge der Gongs, der Handpans und der Klangschalen/Glocken ein. Am **04.11.22** schliessen wir unser Wandeln durch die Jahreszeiten und Organe ab und widmen uns dem Element **WASSER**. Es symbolisiert Entstehen, Wachsen und Wandlung und wird dem Winter zugeordnet. Die ebenfalls zugehörigen Nieren speichern die „Lebensessenz“.

In zwei *Klangreisen und während der Qigongpraxis* werden wir jeweils die Verbundenheit zu den Elementen erleben können.

Machen Sie sich selbst und Ihrer Familie die Stunden im Klanggewölbe zum *Geschenk* als Auszeit, Zeit zum Luftholen, zur Selbsterkenntnis und Reflexion oder einfach zum Erleben & Genießen. Wir freuen uns über Ihre/Deine Nachricht, Anmeldung, Weiterempfehlung oder Rückfragen.

Nora Gröbel, Silvia Mlinarcik & Grit Schöley

Nora Gröbel Heilpraktikerin für Psychotherapie & Pranalehrerin; www.pранаheilung-leipzig.de

Silvia Mlinarcik Klangspielerin (Leitung Klang- und Monochord-Abende, auch Einzelsitzungen);

s.mlinarcik@gmx.de; 0172 7583545

(Mitglieder im Verein Klanggewölbe Delitzsch e.V.)

Grit Schöley Trainerin für Bewegung & Entspannung, Qigonglehrerin; www.qigong-zentrum-leipzig.de

Reservierung: info@klanggewölbe-delitzsch.de | Tel.: 01573 2543988