

GET REAL

TRIGUNA ZENTRUM



## GONG AUSBILDUNG BERLIN

**Von Februar bis Oktober 2011**  
( Sa. 10.00 – 17.00 h, So. 9.30 h- 14:00h)

An insgesamt sieben Terminen gibt Nanak Dev Singh (NDS) sein Wissen über das Gongspielen weiter. Er selbst hat dies bei Yogi Bhajan gelernt, dem letzten indischen Großmeister des Gongspiels. Nach 30 Jahren eigener Erfahrung erhielt NDS die Erlaubnis, dieses Wissen weiterzugeben.

In der yogischen Tradition gilt der Gong als eines der kraftvollsten schamanischen Instrumente. Eine Gongmeditation im Anschluss an den Kundalini-Yoga-Unterricht kann zu tiefgreifenden, erhellend-heilenden metaphysischen Erfahrungen führen.

Es braucht Zeit und Übung, um zu lernen, wie man mit unterschiedlichen Spieltechniken verschiedene Klänge und Harmonien erzeugt und sich sicher durch die unterschiedlichen Stadien einer Trance bewegt. Auch das eigene Nervensystem muss gestärkt werden, um den Belastungen standhalten zu können, denen wir beim Geben einer Gongmeditation im Stile Yogi Bhajans ausgesetzt werden. Der Unterricht umfasst

- die Geschichte des Gongs,
- Theorie und Praxis des Gongspielens,
- die damit verbundenen energetischen Prinzipien
- und das Geheimnis einer wirksamen, Blockaden auflösenden Gongmeditation.



Zur Stärkung des Nervensystems werden Kundalini-Kriyas gegeben, die helfen, das Leiten und Halten eines kraftvollen meditativen Raumes zu gewährleisten und zu verbessern. Zusätzlich wird dieser Ausbildungsdurchgang um das Spielen der japanischen Taiko –Trommel erweitert. Dies dient als Cross-Training zum Gong und unterstützt den Aufbau von Stamina und Kraft in den Armen, hilft, einen Fokus zu halten und stärkt das Rhythmusgefühl. Außerdem haben Schlagen & Klang der Taiko einen psychologisch stärkenden Effekt, der zur inneren Kraft führt.

**ORT: TRIGUNA YOGA ZENTRUM  
TSCHAIKOWSKISTR.13  
MULTIRAUM L  
13156 BERLIN-PANKOW  
INFO@TRIGUNA.DE  
030 920 388 - 0**

### Kosten:

Ausbildungs- und Raumkosten:	1.155,00 EUR
Paistes 32“ Symphonic-Gong (inkl. Rabatt):	920,00 EUR
Schlegel:	52,00 EUR
Gongständer aus Holz:	ca. 200,00 EUR
Ggf. kommen noch hinzu:	
Gongtasche und Ständer-Tasche:	150,00 EUR
Für ein Zertifikat:	25,00 EUR

Alle Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer.



GET REAL



# TRIGUNA ZENTRUM



## TERMINE

28.01.2011 Schnuppertermin für Unentschlossene  
(19.00 h, bei Nanak, 3. OG)

1. Februar: 05. und 06.02.2011
2. März: 04.03.2011 Gongkauf bei PAISTE (Freitag um 10.00 – ca. 17.00 h)
3. April 02. und 03.04.2011
4. Mai 07. und 08.05.2011
5. Juni 04. und 05.06.2011
6. September: 10. und 11.09.2011
7. Oktober: 08. und 09.10.2011

Die Ausbildung findet jeweils samstags von 10 Uhr bis ca. 17 Uhr statt (1 Stunde Mittagspause) und sonntags von 9.30 h bis 14.00 h.

## TEILNAHME VORAUSSETZUNGEN

1. Mindestens 1 Jahr Erfahrung und mit Kundalini-Yoga und basic knowledge, ggfs auch laufende bzw. abgeschlossene KY-Lehrer-Ausbildungsstufe I.
2. Wer teilnehmen möchte, braucht einen eigenen Gong. (Chinesische Gongs werden aus Qualitätsgründen nicht akzeptiert).

Es ist geplant - zusammen mit Nanak Dev Singh - den eigenen Gong beim Gongproduzenten Paiste in Schacht-Audorf (bei Rendsburg) zu kaufen. Die Gongs werden dort auf Vorbestellung extra für die Ausbildungsgruppe mit besonderer Legierung auch ohne Paiste-Logo hergestellt. Nanak Dev Singh gibt seinen Rabatt an seine Gongschüler weiter. Wer seinen Gong bei Paiste in bar bezahlt, bekommt noch einmal 3% Skonto. Abzahlung ist für die Gongs nicht möglich!

Es ist für die Teilnehmer immer ein ganz besonderes spirituelles Erlebnis, *ihren persönlichen* Gong aus der Vielzahl zu finden – oder besser ausgedrückt ... von *ihrem Gong gefunden zu werden*!! Wer nicht dabei sein kann, für den sucht Nanak Dev Singh einen Gong aus.

