



# MOVE – BREATHE – LISTEN

Willkommen zur Gong Experience im Aikido Zentrum Hamburg.

Diese Veranstaltung lädt dich ein, dein Wohlbefinden zu vertiefen, indem Schwingung und Harmonie gezielt das Nervensystem ansprechen und den Parasympathikus aktivieren – jenen Teil, der für Regeneration, inneres Gleichgewicht und Entspannung steht.

Unter der Anleitung von Matthias und Hermann verbinden sich meditative Gong-Klänge mit achtsamen Bewegungs- und Atemübungen, um Körper und Geist in einen Zustand tiefer Ruhe und Ausgeglichenheit zu führen. Den Abschluss bildet der Einsatz traditioneller Instrumente aus dem Amazonasgebiet, die in rituellen „Limpiezas“ zur Reinigung und Harmonisierung genutzt werden.

## **Matthias Lange**

Ärztlicher Psychotherapeut, Paartherapeut  
6. Dan Aikido, Leiter des Aikido Zentrums Hamburg

Matthias erforscht seit Jahrzehnten wie sich Bewegung, Musik und Psyche gegenseitig beeinflussen. Von dieser Grundannahme ausgehend, probiert er vieles aus, hat Medizin studiert, praktiziert Aikido und verschiedene Conscious-Dance Formen. Er macht und hört Musik, hat in der Psychiatrie gearbeitet, und integriert Hypno- und Egostate-Therapie in seine Arbeit als Psychotherapeut.

[www.aikidozentrum.com](http://www.aikidozentrum.com)

## **Hermann Herdt**

Klang- und Heilkunst

Neben dem Handwerk, Klangobjekte herzustellen, widmet Hermann sich der Heilkunst der „Curanderos“ Südamerikas. Er nutzt die integrale Klangerbeit und das ihm überlieferte Wissen eines Kichwa-Ältesten, um den Körper und Geist zu harmonisieren und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

[www.im.jetzt](http://www.im.jetzt)

**Sonntag 12.10.2025    Uhrzeit: 18:00-20:00    Preis: 35€ (Ermäßigung möglich)**

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher Teilnahme nur nach Anmeldung möglich, unter:

[info@aikidozentrum.com](mailto:info@aikidozentrum.com)

Wir empfehlen bequeme Kleidung in der Ihr Euch gut bewegen und später liegen/sitzen könnt.

Ebenso eine Decke und/oder Kissen.

Einlass: 17:45 Uhr, Beginn: 18:00 Uhr. Nach Beginn der Veranstaltung ist kein Einlass mehr möglich.