



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.

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 Ego-state-Therapie in seine Arbeit als Psychotherapeut.

www.aikidozentrum.com

Hermann Herdt

Klang- und Heilkunst

Hermann widmet sich der Regulationstherapie und der Förderung körper-geistlicher Kohärenz. Sein somatisch-integrierter Ansatz vereint die Arbeit mit dem Faszien-System, integrale Klangarbeit – insbesondere mit Gongs – und eine gelebte schamanische Traditionslinie. Im Mittelpunkt steht das Nervensystem: die Wiederherstellung autonomer Atmung, natürlicher Aufrichtung und jener Bedingungen, unter denen Selbstregulation möglich wird – sowohl im 1:1-Setting als auch in Gruppenräumen.

www.im.jetzt & hausgeist.de



Sonntag 15.03.2025 Uhrzeit: 18:00-20:00 Preis: 35€ (Ermäßigung möglich)

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

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.