

# Klangwochenende am Bauernhof

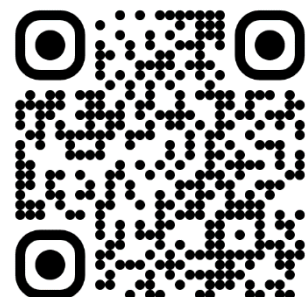
Mit Gongs, Klangschalen, QiGong und  
kraftvollen Visualisierungstechniken

Eine besondere Zeit für Dich und Deine Seele.



*Tauche ein in die Welt von Gongs (TamTam, Feng) und Klangschalen, genieße die kraftvolle Energie der Natur auf einem idyllischen Bio-Bauernhof und lerne dabei einfache Techniken des Gong-Spielens, Qigong-Übungen, Visualisierungstechniken und das Anleiten einer KlangMeditation.*

Termin: Freitag, 24. Mai 17:00 bis Sonntag ca. 16:00 Uhr  
Ort: Bio Bauernhof Hechenbichler  
Bichlach 65, 6345 Kössen [www.hechenbichl.net](http://www.hechenbichl.net)  
Beitrag: € 360 pro Person inkl. Übernachtung und Verpflegung  
(vegan, vegetarisch)  
Anmeldung: per Email und mit Vorauszahlung des Beitrags  
Konto AT90 2050 6013 0000 0948 Peter Triendl  
Leitung Peter Triendl [www.powersilence.at](http://www.powersilence.at)  
+43 664 3919827, [peter@powersilence.at](mailto:peter@powersilence.at)



# Programm „Klangwochenende am Biobauernhof“

## Freitag, Tag 1

- 17:00 Uhr: Begrüßung, Hausordnung, Programmablauf, Quartierbezug
- 18:00 Uhr: Die Kraft der Visualisierung. Mit der Technik des „heiligen Schweigens“ eröffnen wir uns einen inneren Kraftplatz.
- 20:00 Uhr: Abendessen mit anschließendem Lagerfeuer
- 21:30 Uhr: Gute Nacht Klang Bad

## Samstag, Tag 2

- 07:00 Uhr Weckdienst
- 07:15 Uhr Bewegungs-Qigong und Morgenmeditation mit Besuch des inneren Kraftplatzes
- 08:15 Uhr Frühstück
- 09:30 Uhr Bewegungs-Qigong Theorie und Erklärung
- 10:30 Uhr Feng Gong, Theorie, Spieltechniken, Anwendungen am Körper
- 13:00 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr TamTam, Theorie, Spieltechniken, Anwendungen am Körper
- 16:30 Uhr Pause
- 17:30 Uhr Die Kraft der Visualisierung, den inneren Kraftplatz einrichten und beleben mit Gongs und Klangschalen
- 20:00 Uhr Abendessen mit anschließendem Lagerfeuer
- 21:30 Uhr Mit der Schwingung des Vollmondes in die Nacht

## Sonntag, Tag 3

- 07:00 Uhr Weckdienst
- 07:15 Uhr Bewegungs-Qigong und Morgenmeditation mit Besuch des inneren Kraftplatzes
- 08:15 Uhr Frühstück
- 09:30 Uhr Wie leite ich eine KlangMeditation mit Gongs, Klangschalen, Bewegung, Achtsamkeit und Tiefenentspannung
- 13:00 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Reflexion, Abschluss
- 16:00 Uhr Abreise

## Allgemeine Info

Bitte mitnehmen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Naturfaserkleidung, Hausschuhe, Schreibzeug, Klang- oder Musikinstrumente (wenn vorhanden), Sportschuhe. Bettwäsche und Badetücher gibt es vor Ort. Genaue Info zur Unterkunft siehe [www.hechenbichl.net](http://www.hechenbichl.net). Vorkenntnisse mit Meditation und Klangschalen wünschenswert. Gruppengröße 6-10 Personen.

### Nähere Information:

[www.powersilence.at](http://www.powersilence.at)

Schrannengasse 6/24, 1 Stock, 5020 Salzburg,  
Peter Triendl +43 664 3919827  
Adriana Souza de Macedo Kaiser +43 650 2639272