

**Gongos & gong-dobos hangfürdő**

**SAMSARA hangfürdő a világ legnagyobb hangtáljával**

**ÖsszHANG**  
**Elvonulás**  
**a világ legnagyobb hangtáljával**  
**Nógrád megyében**  
**2023. április 11-13.**

**Meditációk**  
**Gong & gong-dob**  
**& HANGTÁL**  
**FÜRDŐK**  
**Természetmeditáció**  
**Vegetáriánus étkezés**  
**Tűzsertartás**  
**Jóga**

**Grabensiában**

06.30963 1635 / Daróczi Zoltán

Kalmár Andrea / 06707744881

**Húsvét után, - áldásos energiák jelenlétébe -  
hívunk egy spirituális, testet, lelket feltöltő ELVONULÁSRA:**

**Csúcspontja:** a világ legnagyobb hangtáljával, SAMSARÁ-val átélt hangfürdő.

**Helyszíne:** Grabensia különleges Buddhista kertje (Nógrád megye, Budapesttől kb.80-90 km), ahol a hely sajátos csendje és szentélyei, a világ legnagyobb hangtálja, óriás gong és gong-dobok várnak.

**Mi várható az elvonuláson?**

SAMSARA hangfürdős, gongos-dobos, csoportos bodywork-ös elmélyülés.

Közös jógával, meditációkkal. A természetben és a szentélyben,

Szállással Grabensia vendégházaiban és vegetáriánus étkezéssel.

**Az elvonulás időpontja:** 2023. április 11. 14:00 - 2023. április 13. 14:00 között

**Az ára:** bruttó 108.000,- Ft, mely tartalmazza az összes programot, a szállást, az étkezést

**Az elvonulás fő programjai:**

- 🌸 HANGFÜRDŐ SAMSARÁVAL, a világ legnagyobb hangtáljával,
- 🌸 HANGFÜRDŐ a SHAMBHALA szentélyben - nagy gongokkal (120, 90 és 80 cm), gong-dobokkal, benne a 150 cm-és óriás gongdobbal, és nagy hangtálakkal,
- 🌸 tűzsertartás,
- 🌸 reggeli jóga,
- 🌸 önismereti és meditációs túra,

- 🌸 mozgásmeditáció,
- 🌸 vegetáriánus étkezés,
- 🌸 szállás Grabensia különleges birtokán.

### Miért érdemes eljönnöd?

- Mert egy elvonulás olyan INTENZITÁST adhat, amit sok rövidebb program még nem, így MÉLYREHATÓ VÁLTOZÁSt indít el.
- Mert így egy új KÖZÖSSÉG részének élheted meg magadat, ahol támaszt vagy inspirációt kaphatsz hasonló érdeklődésű emberektől.
- Mert így pár napra tényleg HÁTRA HAGYHATOD a szokásos, rutin "mókuskereket", és ennyi idő alatt már megérezheted milyen, amikor a jelenben vagy, finomodik az érzékelésed, közvetlenebbül kapcsolódsz érzéseidhez és testedhez és mindez új utakat nyit meg előtted.
- az egymásra épülő programok által lehetőséged van igazán feltöltődni. Így újult erőre kapsz itt a télben.

A hangokon és közös programokon át ÖSSZHANGOT teremtünk belsőnkben, melynek következménye, hogy saját magunkkal és a külvilággal is harmonikusabbá válhatnak kapcsolataink

**HELYSZÍN:** Mahayana Buddhista Egyház, GRABENSIA (3067 Garáb, Petőfi u.41.)

A Fogadó és különleges Buddhista kert kb. 1,5 órára fekszik Budapeستől, a Cserhát gyönyörű hegyei közt, egy csendes kis zsákfaluban.

**Telekocsik szervezésében segítséget nyújtunk.**

**BEJELENTKEZÉS** és további időpontok: <https://hanghid-hangfurdok.reservio.com/events>

### A programokat tartja:

#### **Daróczi Zoltán:**

Hangtál terapeuta, természetgyógyász oktató, a Magyar Integratív Medicina Szövetség Alelnöke. Több, mint 30 éves életmód tanácsadási és csoportvezetési tapasztalatokkal.

#### **Kalmár Andrea:**

5 évig Ázsiában, jelenleg Grabensiában élő hangtálkezelő.

Nemzetközi hangtálás oktató, spirituális tanácsadó és életviteli tréner.

#### **További részletek és érdeklődés:**

Daróczi Zoltán: 06 30 963 1635 és [mandala@termeszetesgyogymodok.hu](mailto:mandala@termeszetesgyogymodok.hu),

Kalmár Andrea: 06 70 774 4881 és [hanghid@gmail.com](mailto:hanghid@gmail.com).

#### **Várunk sok szeretettel:**

Andrea és Zoltán

### **A korábbi elvonulás résztvevők visszajelzéseiből:**

„Olyanok lettünk a végére csoportként - bár teljesen különböző személyiségek voltunk -, mint a fák az erdőben. Igyekeztünk egyenesíteni a tengelyünket, hogy meg tudjon állni mindenki a saját helyén. Mindenki, aki jelen volt a csoportban, valahogy összekapcsolódott, mert sok esetben az egyik megélése követte, kiegészítette a másikat, vagy fordítva, vagy épp hasonló üzenetet kaptak.”

” Feltöltődést, megpihenést adott. Úgy érzem minden találkozásunk formál engem, mintha megnyitna bennem valamit. Mindig nagy élmény a Samsara, amit most kiegészített a Gaia (dob).”

„Mi egész családdal érkeztünk hozzátok, friss szülőkként egy pár hónapos babával (akire a szüleim vigyáztak a programok alatt, köztes időben pedig együtt volt a család). Az elvonulás alatt végig támogatást kaptunk. Minden kisgyerekes családnak is szívből ajánlom, olyan feltöltő, pihentető és megerősítő volt ez a 3 nap, amelyet még sehol nem tapasztaltam. De igazán mindenkinek receptre íratnám fel! A meditáció, a gongok, a Samsara hangtál, a tűzszertartás, a természethez, a gyökereinkhez, és az életfához való kapcsolódás, mind-mind olyan felemelőek és varázslatosak voltak, hogy azóta is visszavágyunk! Nagyon köszönjük nektek a munkátokat, a kedvességet, a sok beszélgetést, az építő gondolatokat és a nagyon betaláló kérdéseket. Igazi hálával gondolunk rátok! Mindenkinek szívből ajánljuk Andrea és Zoltán programját!”