

From Darkness to Light

Gong Puja Nacht

Samstag, 19. Dezember 2026, 21 Uhr, bis Sonntag, 20. Dezember 2026, ca. 9 Uhr
Yogazentrum Hoheluft

Eine 12-stündige Gong-Nacht mit 6 Gongspielerinnen, eingebettet in Kundalini Yoga, Meditation und Livemusik

108 €

limitierte Plätze

Kurz vor der Wintersonnenwende, dem Tag, an dem das Licht zurückkehrt, tauchen wir gemeinsam ein in die Stille und Tiefe der längsten Nächte des Jahres. Getragen vom sanften Klang der Gongs läuten wir diesen heiligen Wechsel ein: eine Nacht voller Klang, aus der wir am Morgen neu und gestärkt erwachen.

Im Mittelpunkt steht der Tempelschlaf. Über mehrere Stunden erzeugen sechs Gongspielerinnen sanfte Wellen mit ihren Gongs. Du liegst, ruhst oder schläfst und gleitest in einen tranceähnlichen Zustand zwischen Wachen und Träumen, getragen von Schwingung und Klang.

Eingerahmt wird die Nacht am Abend von Kundalini Yoga und Meditation. Schweigend gehen wir aus der Nacht und begrüßen noch vor Sonnenaufgang den Tag mit einem Sadhana, der yogischen Morgenpraxis, mit Yoga und Mantra-Meditation zu Livemusik. Mit dem ersten Licht des Tages brechen wir bei einer warmen Schale Frühstücksbrei gemeinsam das Schweigen.

Gut zu wissen

Keine Vorkenntnisse nötig.

Schaffell-Yogamatte, Decke und Sitzkissen sind vorhanden. Für deinen Schlafplatz bringst du dir einfach mit, was du für eine bequeme Nacht brauchst. Alle Details schicken wir dir nach der Anmeldung.

Mit dir durch die Nacht

Ada Devinderjit Namani, Anna Taj Shabad Kaur Bellon, Catharina (Taj Inderprem) Rahlff-Mackeprang, Elke Miter Kaur Wüpping, Marie Anand Sukhpreet und Narayan Anya Maria Büsing

Verbindliche Anmeldung (Anmeldeschluss 12.12.2026)

Catharina Rahlff-Mackeprang

info@catharama.de