



KLANGWOCHENENDE MIT GONGNACHT

9. - 12. AUGUST 2024 IN DER KLOSTERKIRCHE

Erleben Sie faszinierende und heilsame Klänge in vielfältigen Klangangeboten an einem spirituellen Kraftort. Lassen Sie sich von Klängen und Gedanken für die Aufgaben des Alltags stärken. Das Klangwochenende ist unser „Klostersonmer-Special“ 2024.

PROGRAMMÜBERSICHT

Freitag, den 09.08. 2024

- 18:15 Uhr Abendandacht mit Klang
19:00-21:00 Uhr Yoga mit Klang (Einlass 18:45 Uhr)

Samstag, den 10.08.2024

- 9:00 Uhr Morgengebet mit Klang
10:00-11:30 Uhr Klangreise in die innere Stille
12:00 Uhr Kontemplatives Mittagsgebet mit Klang
16:00 Uhr Bibelerzählung mit Klang

22:00 Uhr bis

Sonntag 9:00 Uhr **Gongnacht** *(Anmeldung erforderlich)*

Sonntag, den 11.08.2024

- 11:00 Uhr Klanggottesdienst
15:00 Uhr Biblische Klangreise für Kinder,
parallel: Klangentspannung für Eltern
17:00 Klangmediation Grünkraft (H.v.Bingen)

Montag, den 12.08.2024

- 18:00 Uhr Gongklang für Liebe und Frieden

Zu den Veranstaltungen wird - bis auf die Gongnacht - kein Eintritt erhoben. Eine Spende zur Kostenbeteiligung wird erbeten.



ANGEBOTE MIT HINWEISEN

Freitag, den 09.08.2024

18:00/30 Uhr Abendandacht mit Klang (Klosterkirche)

Erleben Sie eine Abendandacht mit Gregorianik, Gesängen vom Jakobsweg und Liedern der Hildegard von Bingen zum Thema "Singen und Klang sind Ausdruck der Liebe" mit Eva-Maria und Hans-Dieter Karras und Mitgliedern der Frauenschola Lux vivens. **Ohne Anmeldung.**

19:00-21:00 Uhr Yoga mit Klang (Hoher Chor)

Starten Sie mit Anyka Appel entspannt ins Wochenende mit sanftem Yoga und verschiedenen Klängen. Den Abschluss bildet ein Gongbad mit anschließender Stillezeit, damit Körper, Geist und Seele das Erlebte integrieren können. **Ohne Anmeldung.**

Samstag, den 10.08.2024

9:00 Uhr Morgengebet mit Klang (Klosterkirche)

Starten Sie mit einem klangvollen Morgenlob und Dankbarkeitsritual in den Samstag. Musikalisch wird das Morgengebet von Eva-Maria Karras und der Männerschola Gregoriana (Leitung von Hans-Dieter Karras) begleitet. **Ohne Anmeldung.**

10:00-11:30 Uhr Klangreise in die innere Stille (Hoher Chor)

Wir gönnen uns eine Auszeit und kommen über geführte Meditationen auf Klangteppichen zur Ruhe. Wir lauschen Klangschalen, den sanften Klängen von Harfe, Monochord und gesungenen Mantren, Liedern der Hildegard von Bingen und Klängen des Jakobswegs. Dies führt uns zum Klang unseres Herzens – in unsere innere Stille. Unser Ziel ist es, Anspannung und Stress loszulassen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ggf. warme Socken, ggf. Meditationskissen/Kissen, Yogamatte oder Iso-Matte als Unterlage. **Ohne Anmeldung.**

12:00 Uhr Kontemplatives Gebet mit Klang (Klosterkirche)

Wir gönnen uns ein Innehalten in der lauten und hektischen Welt. Das Gebet kann eine Rede ins Schweigen sein. Mit Hilfe von gemeinsamem Singen und Gebet verbringen wir 15 Minuten in einem stillen Gebet (unterstützt von einem zarten Klangschalent Teppich). Wir verabschieden uns danach voneinander mit einem gemeinsamen Gebet, Lied und dem Segen Gottes.

Im Anschluss gibt es auch die Möglichkeit zum Gespräch. **Ohne Anmeldung.**

16:00 Uhr Bibelerzählung mit Klang (Frauenkapelle)

Heike Heckmann, Zentrum Würde - Marienstift, erzählt auf neue und einfühlsame Weise Bibelgeschichten. Entdecken Sie Bekanntes neu. Dabei wird die Erzählung mit Klängen von Harfe, Monochord, Klangschalen und diversen Instrumenten von Eva-Maria Karras begleitet. **Ohne Anmeldung.**



ANGEBOTE MIT HINWEISEN

22:00 Uhr bis Sonntag 9 Uhr Gongnacht (Hoher Chor)
mit Alexandra Ott, Clarissa Köpfer, Anyka Appel und Eva-Maria Karras

Erleben Sie faszinierende und transformierende Gongklänge an einem spirituellen Kraftort. Übernachten Sie im vielseitigen Gongklang. Das Klangspektrum der Gongs und weiterer Natur-Klang-Instrumente begleitet sanft und achtsam durch die Nacht. In die Nacht geleitet Sie auch Harfenklang und Musik der Hildegard von Bingen. **(Siehe Extraseite rechts)**

Teilnahmebeitrag: 120,- € (gesponsert von der Klosterkirche Riddagshausen)

Anmeldung erforderlich! - Teilnehmerzahl begrenzt

Sonntag, den 11.08.2024

11:00 Uhr Klanggottesdienst (Klosterkirche)

Klosterkirchenpfarrer Weber und Eva-Maria & Hans-Dieter Karras gestalten einen besonderen Klang-Gottesdienst mit kontemplativen Klängen, Meditationen und berührenden Texten.

15:00 Biblische Klangreise für Kinder (Kinderkapelle)

Ermöglichen Sie Ihren Kindern eine interaktive Bibelklangreise mit Annemarie & Eva-Maria Karras. Ihre Kinder werden dabei mit Instrumenten, gemeinsamem Singen und Erzählen Teil der Geschichte. **(Alter: ca. 4-12 Jahre - Anmeldung erforderlich)**

parallel: Klangentspannung für die Eltern/Großeltern (Hoher Chor)

Klangbad mit meditativen Klängen von Gongs und Klangschalen.

Hier können Sie mit Ina Heinichen vom Alltag abtauchen und einfach mal tief entspannen, während Ihre Kinder eine Bibelklangreise erleben. Neben Entspannung und Wohlbefinden tun Sie auch Gutes für Ihr Immunsystem und Ihre Schlafqualität. Genießen Sie mit Ina Heinichen die Klänge und fühlen Sie sich auf eine gewisse Weise gereinigt und erneuert.

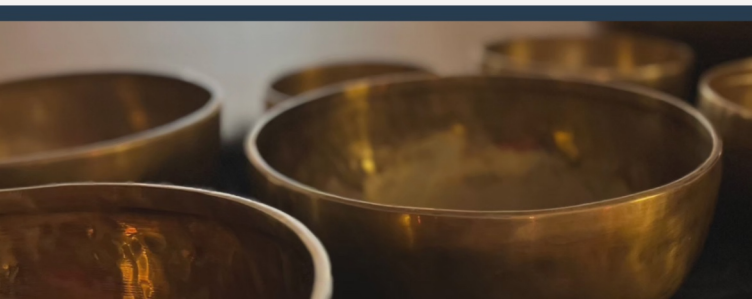
17:00 Klangmediation Grünkraft – Hildegard von Bingen (Hoher Chor)

Lauschen Sie spirituellen und religiösen Weisheiten, Texten und Liedern der Hildegard von Bingen. Schöpfen Sie für die Aufgaben des Alltags Kraft, indem Sie sich von den Klängen der Musik der Hildegard von Bingen umhüllen lassen. Hans-Dieter, Annemarie und Eva-Maria Karras heißen Sie herzlich willkommen. Bringen Sie gerne Ihre Meditationskissen und Yogamatten mit. **Ohne Anmeldung.**

Montag, den 12.08.2024

19:00 Uhr Gongklang für Liebe und Frieden (Hoher Chor)

Weltweit bringen Gongspieler:innen die Frequenz von Liebe und Frieden mit dem Gongklang in die Welt. Lassen Sie sich vom Gongklang einhüllen und berühren. **Ohne Anmeldung.**



GONGNACHT

mit **Alexandra Ott, Clarissa Köpfer, Anyka Appel
und Eva-Maria Karras**

Erleben Sie faszinierende und transformierende Gongklänge an einem spirituellen Kraftort. Übernachten Sie im vielseitigen Gongklang in der Klosterkirche. Das Klangspektrum der Gongs und weiterer Natur-Klang-Instrumente begleitet sanft und achtsam durch die Nacht.

Spirituelle Orte sind Kraftzentren. Gebete, Meditation und Klänge haben heilende Wirkungen. Klangschwingungen wirken regenerativ, harmonisierend und energetisierend, insbesondere im Schlaf oder Halbschlafmodus. Hier kann unser Körper-Geist-System geschützt in eine tiefe Ruhe und Ausgeglichenheit gleiten. Dadurch stärken wir unser Nerven- und Immunsystem und machen unsere natürliche, innere Kraft nutzbar.

Die Klänge ermöglichen ein zur Ruhe kommen des Gedankenflusses und das obertonreiche Klangspektrum berührt uns auf tiefster Zellebene und kann so den Weg für Verwandlung und heilsame innere Prozesse ebnen.

Im besonderen Kirchenraum ist diese Gongnacht nicht nur entspannend, sondern auch ein besonderes spirituelles Erlebnis, welches durch die Einbindung von Liedern der heiligen Hildegard von Bingen unterstützt wird.

Ein nächtliches Klangbad berührt unseren Wesenskern. Die Stille nach dem Klang dient als tiefes Kräftigungselement, um das Erlebte zu integrieren und in den Alltag mitzunehmen.

Bitte mitbringen: Bitte eine eigene Unterlage, Matte oder/und 2. Yogamatte, Iso-Matte, Zudecke, Kissen, warme Socken und alles, was du zum Wohlfühlen für die Nacht brauchst. Sowie einen verschließbaren Trinkbecher und eigenes Gedeck & deinen Beitrag zum gemeinsamen veget./veganen Frühstücksbüffet.

Teilnahmegebühr: 120,- € - Anmeldung ist erforderlich!

(Die Klosterkirche unterstützt das Projekt finanziell.

Es besteht eine Mindest- und Höchstteilnehmerzahl.)

Ablauf Gongnacht:

21:30 Uhr: Einlass, Lager richten

22:00 Uhr: Beginn, Begrüßung

22:45 Uhr: Gongnacht

06:30-07:00 Uhr: Stille-Zeit

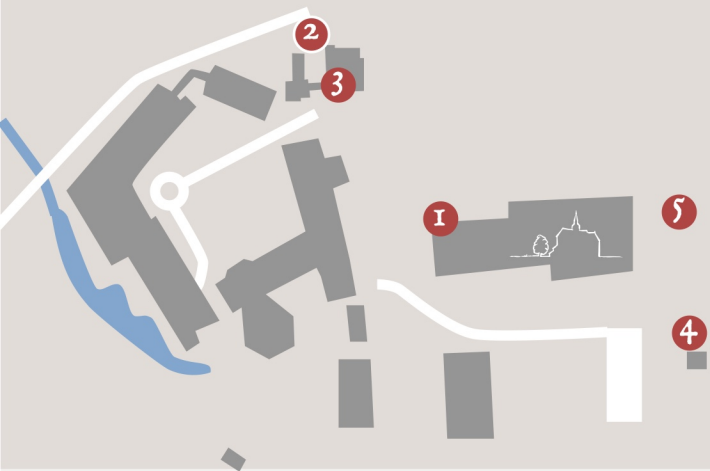
07:00 Uhr: Aufwecken
mit sanften Klängen

07:30-8:00 Uhr: Sharingrunde

8:00-9:00 Uhr: Frühstück
(je nach Wetter im Klostergarten)

Verabschiedung





- I** Klosterkirche
- 2** Frauenkapelle
- 3** Zisterziensermuseum
- 4** Siechenkapelle
- 5** Klostergarten



Klostergang 57

38104 Braunschweig

Telefon: 0531 37 29 00

klosterkirche-riddagshausen@lk-bs.de

www.klosterkirche-riddagshausen.de



ÖFFNUNGSZEITEN

KLOSTERKIRCHE UND FRAUENKAPELLE

Täglich von 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr (Internethinweise beachten)