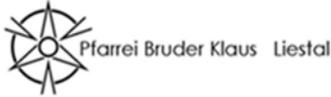


Programm 2024

Freitag, 12. Januar, 19. Januar, 26. Januar, **2. Februar**



Rheinstrasse 20b - 4410 Liestal

Jeweils um **12:15** Uhr im U4 Meditationsraum.
Einleitung mit sanften Klängen von Klangschalen.

9 fache Atemmeditation
aus der tibetischen Bewegungslehre Lu Jong.
Sanfte Klänge von Klangschalen.

5 Übungen aus der tibetischen Bewegungslehre
Lu Jong zur Stärkung von Körper & Geist.
Klänge von Klangschalen, Monochord, Chimes, Shanti, Zimbel.

Am 2. Februar Übungen für den Bereich Kopf,
Augen, unterer Rücken (Kreuz) Gesäss, und Beine.
Anschliessend Meditation mit der Schamanentrommel.

Dauer ca. **1 ¼ Std.** Preis: CHF 15.- pro Person.



H&O
Harmony & Oscillation
Klangtherapie

Rolf Endtinger Klangtherapeut
Natel: 079 326 67 53 E-Mail: rolf.endtinger@hotmail.ch



Atem



Klang
&



Körper