

## 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.

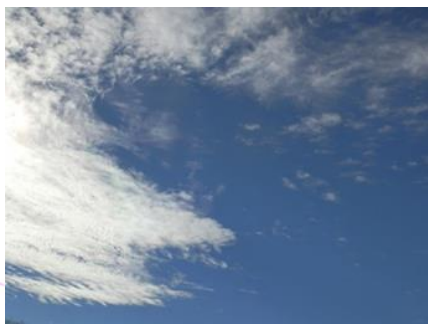
**Am 2. Februar Übungen für den Bereich Kopf,**  
**Augen, unterer Rücken (Kreuz) Gesäss, und Beine.**  
**Anschliessend Meditation mit der Schamanentrommel.**

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](mailto:rolf.endtinger@hotmail.ch)



Atem



Klang  
&



Körper