



# DIDGE FOR HEALTH

by BORN TO BE FREE

## DIDGERIDOO-WORKSHOP FÜR ANFÄNGER

MÖCHTEST DU DAS ARCHAISCHE INSTRUMENT  
DER AUSTRALISCHEN UREINWOHNER SPIELEN LERNEN?

**SAMSTAG, 06. FEBRUAR | SAMSTAG, 10. APRIL | SAMSTAG, 05. JUNI**  
**SAMSTAG, 18. SEPTEMBER | SAMSTAG, 30. OKTOBER | SAMSTAG, 11. DEZEMBER**

Didgeridoo-Spielen ist viel mehr als nur «Musik» machen. Der archaisch vibrierende Grundton sowie die spezielle Atemtechnik (Zirkularatmung) bilden die Grundlage des Didgeridoo-Spielens. Durch die Zirkularatmung, die das Instrument permanent klingen lässt, verbinden sich Grundton, Obertöne und Rhythmus zu unendlich vielseitigen und spannenden Klangwelten, welche Dich in eine Tiefenentspannung bringen, in der Du umfassendes Wohlbefinden und Aufgehobensein erfahren kannst. Zudem kann das regelmässige Didgeridoo-Spielen nachweislich gegen Schnarchen und das obstruktive Schlafapnoesyndrom (OSAS) helfen.

### Inhalt des Workshops:

- Grundlage eines stabilen Grundtons
- Die Technik der Zirkularatmung
- Soundkreationen und einfache Rhythmen
- u.v.m.

Für diesen Workshop sind keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig. Erstklassige Didgeridoos aus Eukalyptus und einheimischen Hölzern werden für die Dauer des Workshops zur Verfügung gestellt.

**Eintreffen:** ab 8.30 Uhr  
**Beginn:** pünktlich um 9.00 Uhr  
**Ende:** ca. 12.00 Uhr

**Ort:** Ebenaustrasse 22, 6048 Horw,  
4. Stock

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist zwingend.  
*Anmeldung unter [btbf.ch](http://btbf.ch) – Workshop – Klangtherapie*  
Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen beschränkt.  
Der Workshop wird bei min. 3 Teilnehmer/innen durchgeführt.

**Kosten:** CHF 150 inkl. erstklassigem Didgeridoo für die Dauer des Workshops.



**INSTITUT FÜR MENTAL COACHING UND HYPNOETHERAPIE**

Ebenaustrasse 22 | 6048 Horw | [info@btbf.ch](mailto:info@btbf.ch) | +41 41 342 07 06