



atempraxis

atem & stimme

judith bregy

kurse 2011/2012





1 Atem & Stimme

Atem-Tonus-Ton – Körperorientierte Stimmpädagogik

In diesem Kurs erfahren Sie, wie durch Körper-, Atem-, Stimmübungen und gemeinsames Singen der natürliche Atem in Fluss kommt. Bewusstes Erleben und Optimieren der eigenen Körperhaltung und Atmung sind grundlegende Voraussetzungen zum Erreichen einer Wohlspannung und somit auch zur Resonanzausnutzung, der Tragfähigkeit des Tones und einer freien Stimmfunktion. Stimme, Sprache und Gesang gewinnen in ihren jeweiligen Anwendungen an echtem Ausdruck.

Kursdauer: Freitag, 19.30 – 21.45

Kursdaten: a) 18. Nov. 2011

b) 24. Feb. 2011

c) 11. Mai 2011

Kurskosten: CHF 40.- / Kurseinheit (inkl. Pausenverpflegung)

Jeder Kursabend ist eine abgeschlossene Einheit und somit einzeln buchbar.

Einzel- und Gruppenstunden in Atem- und Stimmpädagogik auf Anfrage.



2 Klangraum

Wir erleben den eigenen Klangraum durch freies Tönen, Improvisieren und Singen von Kraftliedern. So lauschen wir dem innewohnenden Ton und bringen ihn gemeinsam mit anderen zum Ausdruck. Vorkenntnisse werden nicht benötigt, nur die Bereitschaft sich auf eine Entdeckungsreise einzulassen. Jenseits von richtig und falsch folgen wir der eigenen Spur und Lust.

Leitung: zusammen mit Marietta Schnyder,
dipl. Atem- und Malthérapeutin, Leuk

Kursdauer: 1x monatlich Mittwoch Abend
von 19.30 – 21.00, 8 x 1 ½ Std.

Kursdaten: 2011: 5. Okt., 2. Nov., 7. Dez.
2012: 11. Jan., 8. Feb., 7. März, 4. April, 9. Mai

Kursort: Kapelle im Schlosshotel in Leuk

Kurskosten: CHF 280.-



* 3 Leichter atmen – leichter leben

Ein Weg zu mehr Vitalität und Balance im Alltag

Atmen ist viel bedeutender, als frische Luft aufzunehmen und verbrauchte wieder abzugeben. Der Atem reagiert äusserst sensibel auf jeden Einfluss und ist verbunden mit körperlichen und mentalen Vorgängen. Durch eine bewusste zugelassene Atmung verbessern sich die Vitalität, Gesundheit und das Wohlbefinden des ganzen Menschen. Mit einfachen, gezielten Atem- und Körperübungen beleben, vertiefen und kräftigen wir den Atem und arbeiten an Wohlspannung und Durchlässigkeit des Körpers.

Dieses Angebot wird doppelt geführt. Anmeldung entweder für Mittwoch Morgen (3 Mi) oder Donnerstag Nachmittag (3 Do) möglich.

3 Mi: Mittwoch Morgen

Kursdauer: Mittwoch Morgen, 8.45 – 9.45

a) 8 Stunden von September bis November 2011

b) 12 Stunden von Januar bis Mai 2012

Kursdaten:

a) 2011: 7./14. Sept., 5./26. Okt., 2./16./23./30. Nov.

b) 2012: 11./18. Jan., 1./8./29. Feb., 7./14./21./28. März,
18./25. April, 2. Mai

Kurskosten: Block a): 8 Stunden: CHF 140.–

Block b): 12 Stunden: CHF 200.–

3 Do: Donnerstag Nachmittag

Kursdauer: Donnerstag Nachmittag, 13.30 – 14.30

a) 8 Stunden von September bis Dezember 2011

b) 12 Stunden von Januar bis Mai 2012

Kursdaten:

a) 2011: 8./15. Sept., 6./27. Okt., 3./17./24. Nov., 1. Dez

b) 2012: 12./19. Jan., 2./9. Feb., 1./8./15./22./29. März,
19./26. April, 3. Mai

Kurskosten: Block a): 8 Stunden: CHF 140.–

Block b): 12 Stunden: CHF 200.–

* 4 Aufatmen und Auftanken

Lösende und aktivierende Atem- Bewegungs- und Stimmübungen, in achtsamem Zusammenspiel mit dem Atem, fördern den natürlichen und freien Atemfluss. Dabei wird erlebbar, wie sich die Atmung vertieft, kräftigt und harmonisiert, sich Beweglichkeit und Haltung verbessern, rasche Entspannung oder Vitalisierung eintritt und eine tragende Stimme entsteht. Ganzheitliches Wohlbefinden und differenzierte Selbstwahrnehmung stellen sich ein, die zu einer bewussteren und gesünderen Lebensweise führt.

Kursdauer: Samstag, 9.00 – 12.00

Kursdaten: a) 19. Nov 2011, b) 25. Feb. 2012, c) 12. Mai 2012

Kurskosten: CHF 50.– (inkl. Pausenverpflegung)

Jeder Kursmorgen ist eine abgeschlossene Einheit und somit einzeln buchbar.

* 5 Aufatmen und den Feierabend geniessen

**Der Alltag mit seinen Anforderungen lässt uns oft
«ausser Atem kommen»**

Möchten Sie wieder mal richtig durchatmen, sich vitaler fühlen, bewusster mit sich umgehen und das gesundheitliche Wohlbefinden steigern? Atem- und Körperübungen – bewusst und mit innerer Sammlung ausgeführt – verändern die innere und äusserer Wahrnehmung, regenerieren Kräfte und stärken das Selbst-Bewusstsein. Wir lassen das Aussen für einen Moment hinter uns und widmen uns dem Atem und unserem Körper. Die Gedanken können ruhig werden und der Körper kann sich erholen. Wir arbeiten mit einfachen, gezielten Übungen im Sitzen, Stehen, Liegen.

Kursdauer: Mittwoch Abend, 20.15 – 21.30

a) 2011: 6 Lektionen, September bis Dezember 2011

b) 2012: 10 Lektionen, Januar bis Juni 2012

Kursdaten:

a) 2011: 14./28. Sept., 26. Okt., 9./23. Nov., 21. Dez.

b) 2012: 18. Jan., 1./15./29. Feb., 14./28. März,
18. April, 2./16. Mai, 6. Juni

Kurskosten: a) 6x: CHF 120.–, b) 10x: CHF 190.–

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für

Kurs:

Name, Vorname:

Adresse:

PLZ, Wohnort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

- Ich habe die Anmelde-/Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und bin damit einverstanden.

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Anmeldeschluss ist wie angegeben. Bei freien Plätzen sind kurzfristigere Anmeldungen möglich. Die Anmeldung wird mit Eingang dieses Abschnittes und mit Überweisung der Kursgebühr gültig und wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sollte der Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, wird der einbezahlte Betrag zurücküberwiesen. Bei Rücktritt von der Anmeldung kürzer als 7 Tage vor Kursbeginn, wird ein Kostenbeitrag von CHF 50,- erhoben. Belaufen sich die Kurskosten unter CHF 50,-, wird die Hälfte des Betrages in Rechnung gestellt. Dieser entfällt, wenn ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt wird. Die Teilnahme an der Fortbildung erfolgt auf eigene Verantwortung; es wird keine Haftung übernommen.

Gampel ↗

↗ Steg



atempraxis

Bahnhofstr. 1
Gampel

Bahnhof
Gampel

↘ Visp

↘ Siders

Die Praxis befindet sich im Gebäude der Esso Tankstelle.

Allgemeine Infos:

Anmeldung:

Für eine ganze Kurseinheit,
spätestens bis eine Woche vor Kursbeginn – schriftlich.

Bei allen Kursen können auch einzelne Lektionen besucht
werden: Anmeldung 24h im Voraus – telefonisch oder per Mail

Voraussetzungen:

Die Kurse richten sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen
ohne bestimmte Voraussetzungen

Kursort:

Wenn nicht anders vermerkt, finden die Kurse im Therapie-
zentrum Ahorn, Bahnhofstrasse 1 (bei der Esso-Tankstelle) in
Gampel statt.

Mitbringen:

Bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder
Gymnastikschuhe (Matte zum Liegen nur nach Ansage).

Anzahl Kursteilnehmer:

Ab 6 bis maximal 12 Teilnehmer/Teilnehmerinnen pro Gruppe

Judith Bregy

dipl. Stimpfpädagogin
dipl. Atemtherapeutin Middendorf
Therapiezentrum Ahorn
Bahnhofstrasse 1
3945 Gampel
Schweiz

Telefon 027 934 14 84
Mobile 078 883 07 04
www.atemundstimme.ch
info@atemundstimme.ch



Angebote auf Anfrage

Kurse, Vorträge, Workshops z.B. als Ergänzung eines Vereins-Jahresprogramms, zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, bei Personalanlässen, für Neugierige und alle, die sich selber etwas Gutes tun möchten.

Über die aktuellen Kursangebote und Events können Sie sich ebenfalls auf der Homepage www.atemundstimme.ch oder im Walliser Boten (Rubrik Erwachsenenbildung) informieren.

🎯 Kurse Atem und Stimme

* Kurse Atem und Bewegung nach Middendorf

Atem beflügelt ...

A wie Aktivität

T wie Temperament

E wie Energie

M wie Motivation

