



„Atmen – Aufatmen – Durchatmen“

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 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.

Während Sie sich in der wunderbaren Natur des Lötschentales erholen, begleitet Sie eine dipl. Atemtherapeutin auf Ihrem Weg zum bewussteren Atem und besserem Körpergefühl.

Kursbeginn:	Sonntag, 10. Juni 2012 um 17.00 Uhr	
Kursende:	Freitag, 15. Juni 2012 um 15.00 Uhr	
Kursleitung:	Bregy Judith, dipl. Atemtherapeutin Middendorf	
Leistungen:	5 Tage Halbpension im Hotel Edelweiss Unterkunft in ***Hotelzimmer Täglich 2 Einheiten Atem&Bewegung in Gruppen, 2 Einzelbehandlungen zu 45' für jeden Teilnehmer Geführter Ganztagesausflug mit Atem-Erlebnissen	
Tarife:	5 Tage So-Fr:	Fr. 1245.--
	3 Tage So-Mi:	Fr. 895.--
	Einzelzimmerzuschlag pro Tag:	Fr. 25.--

Information und detaillierte Unterlagen:

www.hoteledelweiss.ch und [www. atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)
Bregy Judith, Tel 027 934 14 84 info@atemundstimme.ch

Anmeldung: Silencehotel Edelweiss, 3919 Blatten
Tel: 027 939 13 63 info@hoteledelweiss.ch



Kursleitung:

- Judith Bregy, dipl.Atemtherapeutin Middendorf, dipl.Stimmpädagogin
- Atemtherapeutin /-pädagogin in eigener Praxis - Therapiezentrum Ahorn Gampel
- Unterrichtet Atem-Tonus-Ton an Musikschulen und privat
- Kurs- und Seminarleiterin in Atempädagogik und Atem-Tonus-Ton in der Schweiz und im benachbarten Ausland

Atemtherapie nach Middendorf

Der Atem beeinflusst das ganze Sein und Wohl des Menschen und ist damit mitbestimmend für Gesundheit, Lebendigkeit und das seelische Wohlbefinden. Die Atemlehre nach Middendorf gründet auf dem Wissen um die komplexen Wechselwirkungen zwischen dem Atem, den verschiedenen Körperfunktionen und der seelisch geistigen Verfassung.

Für wen eignet sich Atemtherapie?

Der Begriff Atemtherapie verleitet zur Annahme, dass man an Atemwegserkrankungen leiden muss, um von dieser Form der Therapie zu profitieren. Es handelt sich aber um eine Methode, die neben der Behandlung von Atemfehlformen auf Lösung von Verspannungen, Vitalisierung und psychisches Wohlbefinden zielt. Atemtherapie eignet sich für alle, die ihre Gesundheit bewusst unterstützen wollen.

Braucht es bestimmte Voraussetzungen?

Die Methode des Erfahrbaren Atems ist weder anstrengend noch kompliziert und somit für Menschen jeden Alters geeignet.

Therapieziele:

- Verbesserung der Atemqualität in Bezug auf Vertiefung der Atmung, Stärkung der Atemkraft und Harmonisieren des Atemrhythmus
- Spannungsregulation und Arbeit an der Haltung
- Steigern des körperlichen und seelischen Wohlbefindens und innerem Gleichgewicht durch die Arbeit an vegetativen Funktionen
- Wahrnehmen persönlicher Anlagen und Stärken
- Entwickeln von Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung

