



Judith Furrer-Bregy
Eidg. dipl. KomplementärTherapeutin
Dipl. Atemtherapeutin SBAM
Dipl. Stimmpädagogin

Therapiezentrum Ahorn
Bahnhofstrasse 1, 3945 Gampel
Telefon: 027 943 14 84
Mobile 078 883 07 04
www.atemundstimme.ch

Atempause

Atem & Bewegung nach Middendorf

Der bewusste, zugelassene Atem ist eine einfache und wirksame Methode, inmitten der vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags die eigene Mitte nicht zu verlieren und innere Ruhe zu bewahren.

So meistern Sie Stresssituationen ruhiger und gelassener, stärken Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Lösende und aktivierende Atem- und Bewegungsübungen, in achtsamem Zusammenspiel mit dem Atem, fördern den natürlichen und freien Atemfluss. Dabei erleben Sie, wie sich Ihre Atmung vertieft, kräftigt und harmonisiert, rasche Entspannung oder Vitalisierung eintritt.

Mittwoch Abend 19.15 - 20.30
Therapiezentrum Ahorn Gampel

12 x von Nov 2018 bis Mai 2019

Kursdaten:

2018: 07./21.Nov - 05./19.Dez

2019: 16./30.Jan - 13./27.Feb - 13./27.März
10.April - 08.Mai

Kosten:

Ganzer Kurs: Fr. 240.–

Einzellektion: Fr. 22.–

Einstieg jederzeit möglich,
Anmeldung bis am Vorabend.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.atemundstimme.ch «Allgemeine Infos»