



leichter atmen, leichter leben

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



Atem & Bewegung nach Middendorf

Leichteres Atmen fördert Ihre Gesundheit, steigert Ihre Leistungsfähigkeit, bringt Ruhe und Kraft.

Mit einfachen, gezielten Körper- und Atemübungen beleben, vertiefen und kräftigen Sie Ihre Atmung. Erleben Sie selber wie sich durch eine bewusste, zugelassene Atmung Ihre Vitalität, Ihre Gesundheit und somit auch Ihr Wohlbefinden positiv verändern.

Bewusstes Atmen stärkt Ihre Körperwahrnehmung sowie die Fähigkeit, Ihre Belastungsgrenzen, Bedürfnisse, Emotionen und Gefühle zu erkennen. Sie lernen, die Signale Ihres Körpers deutlicher wahrzunehmen und zu sich selber zu kommen.

**Mittwoch Morgen 08.45 – 09.45
Therapiezentrum Ahorn Gampel**

**Kurs I: 10 x 1 Std. Sept - Dez 2018
Kurs II: 12 x 1 Std. Jan - April 2019**

Kursdaten

Kurs I: 5./12./19./26.Sept – 3./9./31.Okt
7./14./21.Nov

Kurs II: 09./16./23./30.Jan – 6./13./20./27.Feb
13./20./27.März – 3.April

Kosten:

Kurs I: Fr. 160.– **Kurs II:** Fr. 200.–

Einzelstunde: Fr. 18.–

Einstieg jederzeit möglich,
Anmeldung bis am Vorabend.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.atemundstimme.ch «Allgemeine Infos»