



atem & stimme

judith furrer-bregy

Seminar im BerglandHof Ernen

Fr 18. bis So 20. Oktober 2019



Atem und DU

Atmen bewegt, berührt, beruhigt, stärkt und ordnet

Der Erfahrbare Atem® nach Ilse Middendorf ist eine achtsame, meditative Atem- und Körperwahrnehmungsmethode. In Bewegungsübungen, verbunden mit dem bewusst-zugelassenen Atem begegnest du dir selbst. Du erkennst was JETZT ist. Innere Wachheit, Motivation und Aufmerksamkeit werden angeregt und geschult, das Körperempfinden gestärkt und das emotionale Gleichgewicht gefördert. So wird deine gesundheitliche Selbstregulation unterstützt und dein Selbstvertrauen gestärkt.

In diesem Seminar lernst du wahrzunehmen, was dir wohltut und übst im guten Sinne, für dich selber zu sorgen. Dies unterstützt dich, mit anspruchsvollen Situationen, welche Durchhaltevermögen und Widerstandskraft verlangen, gelassener und klarer umzugehen.

Programm und Kurskosten

Ankunft Freitag ab 13Uhr

Seminarzeiten: Fr 14:00 - 17:30 / 19:30 - 21:00

Sa 08:45 - 12:15 / 14:00 - 17:30 / 19:30 - 21:00

So 08:45 - 11:30

Zwischen den 1½ stündigen Einheiten machen wir 30' Pause.

Mitbringen:

Matte / bei Bedarf Kissen / Schreibzeug

rutschfeste Socken / bequeme Kleidung für drinnen / naturtaugliche Kleider und Schuhe für draussen

Kurskosten:

Atemseminar 250.- (Total 14h / krankenkassenanerkannt über Zusatzversicherung für Komplementärtherapie)

Unterkunft und Verpflegung:

Wochenende für 1 Person, Übernachtung, Halbpension und Kurtaxe CHF 345.00

Wochenende für 2 Personen im DZ, Übernachtung, Halbpension und Kurtaxe CHF 490.00

Anmeldung und Info:

bis 18. September 19 an berglandhof@rhone.ch Tel. 027 527 10 00 oder info@atemundstimme.ch

Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 10 Personen

judith furrer-bregy

eidg. dipl. komplementärtherapeutin

dipl. atem-körpertherapeutin sbam

dipl. stimmpädagogin

in gampel

therapiezentrum ahorn

bahnhofstrasse 1

3945 gampel

in visp

gemeinschaftspraxis

mit logopädie mülwärb

bäretstrasse 8a, 3930 visp

mobile 078 883 07 04

www.atemundstimme.ch