



atem & stimme

judith furrer-bregy

MIDDENDORF®

Bewusstes Atmen - Bewegte Achtsamkeit

Der bewusste, zugelassene Atem ist eine achtsame, meditative Atem- und Wahrnehmungsmethode, die dich zu emotionaler Ausgeglichenheit und körperlicher Vitalität führt. Durch bewusstes Erfahren der Wechselwirkung zwischen Atem, Körper und Psyche übst du, Herausforderungen des Alltags mit Klarheit und Ruhe zu begegnen. So meisterst du Stresssituationen gelassener, stärkst deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

Lösende und aktivierende Atem- und Bewegungsübungen, in achtsamem Zusammenspiel mit dem Atem fördern den natürlichen und freien Atemfluss.

Bewusstes Atmen stärkt deine Körperwahrnehmung, sowie die Fähigkeit, deine Belastungsgrenzen, Fähigkeiten, Bedürfnisse, Emotionen und Gefühle zu erkennen. Du lernst, Signale deines Körpers deutlicher wahr- und ernst zu nehmen.

KURS PM 1	Mittwochabend	17:30 – 18:30	12 x November 2019 – Mai 2020	215.-
KURS PM 2	Mittwochabend	18:45 – 19:45	12 x November 2019 – Mai 2020	215.-

Kursdaten: Nov 6, 20 / Dez 4, 18 / Jan 15, 29 / Feb 12 / März 4, 18 / April 1, 22 / Mai 6

Kursort: Therapiezentrum Ahorn, Gampel

Anmeldung: info@atemundstimme.ch oder 078/ 883 07 04

AGB / Infos: www.atemundstimme.ch

Alle Kurse können als ganze Einheit oder Einzelstunden im Abo (4er/8er) besucht werden.
Krankenkassenanerkannt über Zusatzversicherung für Komplementärtherapie.
Einstieg jederzeit möglich. Teilnehmerzahl ist beschränkt.

judith furrer-bregy
eidg. dipl. komplementärtherapeutin
dipl. atem-körpertherapeutin sbam
dipl. stimpädagogin

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