



# atem & stimme

judith furrer-bregy

## Individuelle Angebote für Vereine, Institutionen, Gruppen

Suchen Sie für Ihr Jahresprogramm noch ein interessantes, inspirierendes Angebot?  
Organisieren Sie eine Weiterbildung, eine Fachtagung, einen Teambuildingsevent o.ä.?

**Ich kreierte Ihren Anlass (Workshop, Vortrag, Seminar, Weiterbildung...) individuell für Sie und ganz nach Ihren Wünschen.**

Der Atem ist unser ständiger Begleiter – ein ganzes Leben lang. Es lohnt sich, diesen allgegenwärtigen Verbündeten besser kennen zu lernen.

Wir alle atmen. Das Atemgeschehen verbindet uns also in gemeinsamen, existenziellen und universellen Lebensthemen.

Der Atem ist ein wahrer Tausendsassa. Lassen Sie sich überraschen, was dieses unsichtbare Wunderding alles zu bewirken vermag.

**Bewusstes Atmen stärkt, beruhigt, ordnet, berührt und bewegt.**

Hier ein paar Bereiche, in denen der Atem die Hauptrolle spielen kann und ein mögliches *Kursthema* dazu:

- Achtsamkeit *Bewusstes Atmen – bewegte Achtsamkeit*
- Meditation *Tag der Stille / Atemmeditation / bewegte Meditation ... auch in freier Natur*
- Resilienztraining *Atemkraft stärkt das psychoemotionale Immunsystem*
- Kohärentes Atmen *Atmung und Herz im Gleichklang*
- Atem und Bewegung im Alltag *Leichter atmen, leichter leben*
- Der Atem im Umgang mit *Angst/Panik; Asthma/COPD/Hyperventilation; Schmerzen ...*
- Gesundheitsförderung *richtig atmen – aber wie?*
- Wahrnehmung *Gesunde SELBST-WAHR-NEHMung durch bewusstes Atmen*
- Stimmig begegnen *Nähe und Distanz in Beziehungen / Raum und Abgrenzung achten*
- Fokussiert und klar *Wie die Atmung unser Gehirn beeinflusst*
- Auftreten, sich präsentieren *Selbtsicher auftreten – wie dir Körper, Atem und Stimme dabei helfen*
- Stimm- und Sprechtraining *gut klingen – gut ankommen*
- Atem- und Klang *Atemraum - Klangraum*
- Meditatives Singen und Klingen *Im Klang still werden – in sich zur Ruhe kommen*
- ....

Ich freue mich auf Ihre Anfrage [info@atemundstimme.ch](mailto:info@atemundstimme.ch)

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 mülwärich  
bäretstrasse 8a, 3930 visp

mobile 078 883 07 04  
[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)