



atem & stimme

judith furrer-bregy

Kohärentes Atmen

Atmung und Herz im Gleichklang

Es gibt einen Königsweg zur Innenschau: unsere Atmung.

Sich des eigenen Atems bewusstwerden, ist ein äußerst hilfreicher und stets vorhandener Zugang zu uns selbst, und die Selbstregulierung der Atmung eine ausgezeichnete Methode, um den Einklang in sich immer wieder herzustellen.

Neben vielen Atemübungen bietet sich ein Weg besonders als Methode der Eigenvorsorge an: **Das kohärente Atmen.**

Es hilft effektiv, das autonome Nervensystem in Balance zu bringen und die Eigenwahrnehmung zu verbessern. Wir können besser mit Akutsituationen umgehen. Langfristig stärken wir unseren Parasympathikus und unterstützen damit unser Immunsystem, unsere Resilienz und Stressresistenz.

Ich werde an diesem Abend die physiologischen Aspekte des kohärenten Atmens einfach und verständlich erklären. Darüber hinaus steht das gemeinsame Erfahren der Atemmethode und das Erproben der Alltagstauglichkeit im Vordergrund.

Der einfachste Indikator für innere Störungen ist unsere eigene Atmung, und der einfachste Korrektur ebenfalls. Erfahre dich selbst als Expert:in für dein eigenes Wohlbefinden.

Mittwoch 8. Juli 2020 18:00 – 19:30

Therapiezentrum Ahorn, Gampel

Anmeldung bis Montag 6.Juli: WhatsApp/SMS 078/883 07 04 ; Mail info@atemundstimme.ch
(Max. 10 Teilnehmer:innen)

Diesen Abend biete ich im Rahmen meiner Ausbildung zur zert. Trainerin für Kohärentes Atmen **kostenlos** an. Im Gegenzug darfst du mir gerne nach mehrwöchigem Praktizieren der Methode einen Feedbackbogen ausfüllen 😊

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