



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 AM 1	Mittwochmorgen	08:10 – 09:10	9 x September – Dezember 2020	180.-
KURS AM 2	Mittwochmorgen	09:20 – 10:20	9 x September – Dezember 2020	180.-

Kursdaten: September 9, 16, 23 / Oktober 7 / November 4, 11, 18, 25 / Dezember 2

Kursort: bis und mit Oktober im Therapiezentrum Ahorn, Gampel
ab November im neuen Praxishaus an der Kreuzstrasse 5, Gampel

Anmeldung: bis 1. September auf info@atemundstimme.ch oder 078/ 883 07 04

AGB / Infos: www.atemundstimme.ch

**Aufgrund der COVID19-Situation ist die Teilnehmerzahl beschränkt auf 6 Personen.
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.**

Die Kurse können nur als ganze Einheit besucht werden.

Krankenkassenanerkant über Zusatzversicherung für Komplementärtherapie.

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