

# *bewusstes Atmen - bewegte Achtsamkeit*

mit Judith Furrer-Bregy

dienstags, 1. Sept. - 6. Okt. 2020  
18.30 - 19.30 Uhr

Infos und Anmeldung unter  
[info@atemundstimme.ch](mailto:info@atemundstimme.ch)  
[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)

Der bewusste, zugelassene Atem ist eine achtsame, meditative Atem- und Wahrnehmungsmethode, die zu emotionaler Ausgeglichenheit und körperlicher Vitalität führt. Lösende und aktivierende Atem- und Bewegungsübungen fördern den natürlichen und freien Atemfluss. Dabei erlebst du, wie sich dein Atem vertieft, kräftigt und harmonisiert. In diesem Kurs erfährst du, wie über Atem und Bewegung deine Gesundheit nachhaltig gestärkt werden kann.

Kurskosten: 20 CHF / 60min  
(Krankenkassen anerkannt mit  
Zusatzversicherung für Komplementärtherapie)



*Wir infizieren dich mit der etwas "anderen Kultur"*