



atem & stimme

judith furrer-bregy



Bewusstes Atmen – Bewegte Achtsamkeit Middendorf®

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 Mittwoch: 17.30 – 18.30

KURS AM 2 Mittwoch: 18.45 – 19.45

Kursdaten: 4./18 Nov, 2./16. Dez, 6./20. Jan., 3./24 Feb, 10./24 März, 14./28. April

12 x Fr. 240.–

Kursort: Neu im **Praxishaus Vitalis** an der Kreuzstrasse 5, Gampel

Anmeldung: bis 1. Nov. auf info@atemundstimme.ch oder 078 883 07 04,

Infos/AGB: www.atemundstimme.ch

Aufgrund der COVID19-Situation ist die Teilnehmerzahlbeschränkt auf 6 Personen.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die Kurse können nur als ganze Einheit besucht werden. Krankenkassenanerkennung über Zusatzversicherung für Komplementärtherapie.

judith furrer-bregy

eidg. dipl. komplementärtherapeutin
dipl. atem-körpertherapeutin
dipl. stimmpädagogin

in gampel

praxishaus vitalis
kreuzstrasse 5
3945 gampel

in visp

netzwerk5zehn
praxis-bewegung-meditation
bahnhofstrasse 15, 3930 visp

mobile 078 883 07 04

www.atemundstimme.ch