



# atem & stimme

judith furrer-bregy



## Klangraum Klingender Atem

Unsere Stimme, unser ureigenes Instrument bewusst zu erfahren und deren wundervolle Wirkung zu entdecken ist immer wieder ein ganz besonderes Erlebnis. Einer der einfachsten und dennoch tiefsten Klänge, den die menschliche Stimme erzeugen kann, ist das Summen. Unabhängig von Alter oder Musikalität versetzt das sanft tönende Geräusch den Körper in Schwingung und entfaltet eine beruhigende Wirkung. Selbst erzeugte Vibrationen dabei helfen, Puls und Blutdruck zu senken, Stress zu reduzieren und den Schlaf zu verbessern; so verleihen sie Gelassenheit und Entspannung. Gerade in einer reizüberfluteten, hektischen und lauten Welt ist es ein Geschenk sie im meditativen Gesang zu nutzen und dabei auf ganz einfache Weise loszulassen, zu entspannen und in tiefem Frieden mit sich selbst zu sein. In dieser Gruppe kommt es nicht darauf an "richtig" oder "schön" zu singen. Von Bedeutung ist mit welcher Aufmerksamkeit und Hingabe Du einfach da bist und Dich dem heilsamen Energiefluss in Dir anvertraust.

Selbst erzeugte Vibrationen helfen, Puls und Blutdruck zu senken, Stress zu reduzieren und den Schlaf zu verbessern; so verleihen sie Gelassenheit und Entspannung. In diesem Kurs kommt es nicht darauf an "richtig" oder "schön" zu singen. «Es singt mich» Dies hilft das permanente Denken loszulassen und mit allen Sinnen ganz im gegenwärtigen Moment zu sein.

**Dienstags 19.45– 20:45**

3. / 10. / 17. / 24. November, 1. / 15. Dezember 2020

Anzahl Teilnehmer: max. 8, Fr. 20.–/Std.

**Kursort:**

Netzwerk5zehn, [www.netzwerk5zehn.ch](http://www.netzwerk5zehn.ch), Bahnhofstrasse 15, 3930 Visp

Krankenkassenanerkannt 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](http://www.atemundstimme.ch)