



atem & stimme

judith furrer-bregy



Kohärentes Atmen

Atmung und Herz im Einklang

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. 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.

Der Atem ist das einfachste und effektivste Mittel um ein gestresstes, erschöpftes Nervensystem zu entspannen und zu regenerieren! Kohärentes Atmen bringt das autonome Nervensystem in Balance, reguliert den Herzschlag und die Durchblutung. Langfristig stärkst du den Vagus und unterstützt damit deine Regeneration, deine Stressresistenz und dein Immunsystem. In diesem Kurs lernst du diese einfache Atemmethode kennen und wie du sie wirkungsvoll im Alltag einsetzen kannst.

Dienstags 18:30 – 19:30

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

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

Kursort:

Netzwerk5zehn, 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