



atem & stimme

judith furrer-bregy



Atem – Bewegung – Meditation

Der bewusste, zugelassene Atem ist eine achtsame, meditative Atem- und Wahrnehmungsmethode, die dich zu emotionaler Ausgeglichenheit und körperlicher Vitalität führt. Lösende und aktivierende Atem- und Bewegungsübungen, in achtsamem Zusammenspiel mit dem Atem fördern den natürlichen und freien Atemfluss.

Durch bewusstes Erfahren der Wechselwirkung zwischen Atem, Körper und Geist übst du, Herausforderungen des Alltags mit Klarheit und Ruhe zu begegnen. So meisterst du Stresssituationen gelassener, stärkst deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

In diesem Kurs lernst du mit dem Atem auf dein Befinden Einfluss nehmen zu können, und es somit in deiner Hand liegt, dein Leben im Alltag mit einfachem Aufwand zu verändern.

Kurs AM 1	Mittwochmorgen	08:10 – 09:10	12 x Januar – April 2021	240.-
Kurs AM 2	Mittwochmorgen	09:20 – 10:20	12 x Januar – April 2021	240.-

Kursdaten: Januar 13, 20, 27 / Februar 3, 24 / März 3, 10, 17, 24 / April 14, 21, 28

Kursort: Praxishaus Vitalis, Kreuzstrasse 5, Gampel www.praxishaus-vitalis.ch

Anmeldung: bis 8. Januar 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
atem – körper – stimme

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