



# atem & stimme

judith furrer-bregy



## Atem – Bewegung – Meditation

Atem&Bewegung nach Middendorf® ist eine achtsame Atem- Körper- und Wahrnehmungsmethode, die zu emotionaler Ausgeglichenheit und körperlicher Vitalität führt. Lösende und aktivierende Übungen führen zu einer ausgewogenen Grundspannung, fördern Beweglichkeit und Balance in Verbindung mit einem natürlichen und freien Atemfluss. Dabei erlebst du, wie sich dein Atem vertieft, kräftigt, harmonisiert und gleichzeitig dein Geist zentriert.

Atem&Bewegung® wirkt integrativ. Während wir die Beweglichkeit unseres Körpers üben, Stärke und Energie aufbauen, erfährt auch unser Geist einen Impuls, negative Gedanken und Gewohnheiten zu erkennen und loszuwerden. Meditationen in Stille und Bewegung sind feste Bestandteile einer Lektion. In diesem Kurs übst du, deine Körperwahrnehmung zu stärken, 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	Dienstag 9.15	<u>8x 1 Std.:</u> 7./14./21./28. Sept., 5./12. Okt. 2./9. Nov. `21	Fr. 160.–
Kurs AM 2	Donnerstag 9.15	<u>8x 1 Std.:</u> 9./16./23./30. Sept., 7./14. Okt. 4./11. Nov. `21	Fr. 160.–
Kurs PM 1	Mittwoch 17.30	<u>10x 1 Std.:</u> 3./17. Nov., 1./15. Dez., 5./19. Jan, 2./16. Feb., 9./23. März `21	Fr. 200.–
Kurs PM 2	Mittwoch 18.45	<u>10x 1 Std.:</u> 3./17. Nov., 1./15. Dez., 5./19. Jan, 2./16. Feb., 9./23. März `21	Fr. 200.–

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

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn: [info@atemundstimme.ch](mailto:info@atemundstimme.ch) oder 078 883 07 04

Infos/AGB: [www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)

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