



atem & stimme

judith furrer-bregy



Klangraum

Im Atemfluss die Stimme klingen lassen - im Klang still werden – in sich zur Ruhe kommen

In diesem Kurs kommt es nicht darauf an "richtig" oder "schön" zu singen. Selbst erzeugte Vibrationen helfen, Puls und Blutdruck zu senken, Stress zu reduzieren und den Schlaf zu verbessern; so verleihen sie Gelassenheit und Entspannung. Mit Atem- und Körperübungen stimmen wir uns ein. Durch einfache Klangübungen machen wir uns mit der eigenen Stimme, dem Raum und dem Klang der Gruppe vertraut. Alle sind willkommen, die ihre eigene Stimme, unser ureigenes Instrument, erfahren, erleben und zum Klingen bringen möchten. Jeder Mensch ist auf seine Weise musikalisch und kann singen, klingen und tönen. Es sind keine musikalischen oder sängerischen Vorkenntnisse erforderlich.

In Visp: netzwerk5zehn, Bahnhofstrasse 15, 3930 Visp

Montagabend 18:30 / 5 x 1 Std. / 100.-

15./22./29. November, 13./20. Dezember 2021

Anmeldung: bis 2. November 2021, max. 8 Teilnehmer*innen

In Gampel: Praxishaus Vitalis an der Kreuzstrasse 5, Gampel

Mittwoch 18:30 / 3 x 1 Std. / 60.-

20. Oktober, 24. November, 22. Dezember 2021

Anmeldung: bis 4. Oktober 2021, max. 6 Teilnehmer*innen

Anmeldung: info@atemundstimme.ch oder 078 883 07 04,

Infos/AGB: 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