atem & stimme

judith furrer-bregy

Leichter atmen – leichter leben *Buteyko® & Middendorf®*

Du möchtest etwas für deine Gesundheit tun - Ruhe, Kraft und Vitalität zurückgewinnen?
Oder leidest unter Kurzatmigkeit, Hyperventilation, Asthma, Mundatmung, hartnäckigem Husten, chronischem Schnupfen, Herz- Kreislaufproblemen, Bluthochdruck, Schwindel, Ängsten, Panikattacken oder Erschöpfungszuständen? Dann wird dieser Kurs dich unterstützen!
Du wirst verstehen, wie die Art und Weise zu atmen mit deinem Wohlbefinden zusammenhängt. Du lernst wirksame Atemübungen in akuten Situationen sowie hilfreiche Verhaltensweisen für den Alltag kennen und einsetzen. Du übst, wie du langfristig die Häufigkeit und Schwere der Symptome reduzieren kannst und erfährst, wie dein Leben dadurch leichter wird.

In Visp: netzwerk5zehn, Bahnhofstrasse 15, 3930 Visp
Montagabend 18:30 / 8 x 1h / 160.- (krankenkassenanerkannt mit Zusatzversicherung)
6./13./20./27. September, 4./11./18. Oktober, 8. November 2021
Anmeldung: bis 30. August 2021 / max. 8 Teilnehmer*innen

In Gampel: Praxishaus Vitalis an der Kreuzstrasse 5, Gampel
Mittwoch 18:30 / 8 x 1h / 160.- (krankenkassenanerkannt mit Zusatzversicherung)
1./8./15./22./29. September, 6./13. Oktober, 10. November 2021
Anmeldung: bis 18. August 2021 / max. 8 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. Krankenkassenanerkannt 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