atem & stimme

judith furrer-bregy

Bewusstes Atmen – Bewegte Achtsamkeit *Middendorf®*

Achtsames Atmen erschliesst uns Ruhe, Frieden, innere Kraft und Stärke, die unser gesamtes Leben sanft durchdringen.

Der bewusste, zugelassene Atem nach Middendorf ® ist eine achtsame, meditative Atem- und Wahrnehmungsmethode, die dich zu emotionaler Ausgeglichenheit und körperlicher Vitalität führt.

Bewusstes Atmen stärkt deine Wahrnehmung, sowie die Fähigkeit, deine Belastungsgrenzen, Fähigkeiten, Bedürfnisse, Emotionen und Gefühle zu erkennen. Du lernst, Signale deines Körpers deutlicher wahr- und ernst zu nehmen.

In diesem Kurs lernst du, mit dem Atem auf dein Befinden Einfluss nehmen zu können.
So meisterst du Stresssituationen gelassener, stärkst deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

Montagabend: 18.30
Kursdaten: 17./24./31./Januar, 7./21./Februar, 7./14./21./28. März, 4. April 2022
10 x 1 Std. CHF 200.– (krankenkassenanerkannt mit Zusatzversicherung)
Max. 8 Teilnehmer*innen

Kursort: netzwerk5zehn, Bahnhofstrasse 15, 3930 Visp
Anmeldung: bis 3. Januar 2022 auf info@atemundstimme.ch oder 078 883 07 04
Infos/AGB: www.atemundstimme.ch

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