



Napoleonstrasse 8 | 3930 Visp
info@baerguef.ch | www.baerguef.ch

BÄRGÜF▲ Träff



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

Atmen bewegt, berührt, beruhigt, stärkt und ordnet

Atem und Du

Mittwoch, 30. März 2022, 9.00 bis 10.30 Uhr
Montag, 11. April 2022, 18.30 bis 20.00 Uhr

Bärgüf-Träff, Napoleonstrasse 8 in Visp

Der Erfahrbare Atem® nach Ilse Middendorf ist eine achtsame, meditative Atem- und Körperwahrnehmungsmethode. In Bewegungsübungen, verbunden mit dem bewusst-zugelassenen Atem beegnest du dir selbst. Du erkennst was JETZT ist.

Innere Wachheit, Motivation und Aufmerksamkeit werden angeregt und geschult, das Körperempfinden gestärkt und das emotionale Gleichgewicht gefördert. So wird deine gesundheitliche Selbstregulation unterstützt und dein Selbstvertrauen gestärkt.

In diesem Workshop lernst du wahrzunehmen, was dir wohltut und übst im guten Sinne, für dich selbst zu sorgen. Dies unterstützt dich, mit anspruchsvollen Situationen, welche Durchhaltevermögen und Widerstandskraft verlangen, gelassener und klarer umzugehen.

Kursleitung

Judith Furrer-Bregy ist eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Atem-Körper-Stimme. Sie hat langjährige Erfahrung als Therapeutin, Coach und Pädagogin in den Bereichen Atem-, Körpertherapie und Stimmentwicklung und versteht es, den Menschen empathisch abzuholen, achtsam zu begleiten und motivierend zu begeistern.

- Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 8 Personen
- Mitbringen: bequeme Alltagskleidung und rutschfeste Socken

Anmeldung bis eine Woche vorher: info@baerguef.ch / 027 530 14 30

Wenn alles zu viel wird, dann atme.