



Atem – Bewegung – Meditation

Der bewusste, zugelassene Atem ist eine achtsame, meditative Atem- und Wahrnehmungsmethode, die dich zu emotionaler Ausgeglichenheit und körperlicher Vitalität führt. Lösende und aktivierende Atem- und Bewegungsübungen, in achtsamem Zusammenspiel mit dem Atem fördern den natürlichen und freien Atemfluss. Durch bewusstes Erfahren der Wechselwirkung zwischen Atem, Körper und Geist übst du, Herausforderungen des Alltags mit Klarheit und Ruhe zu begegnen. So meisterst du Stresssituationen gelassener, stärkst deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. In diesem Kurs lernst du mit dem Atem auf dein Befinden Einfluss nehmen zu können. Somit liegt es in deiner Hand, dein Leben im Alltag mit einfachem Aufwand zu verändern.

Praxishaus Vitalis, Gampel:

Dienstag, 09.15 Uhr
6./13./20./27. Sept., 4./11.Okt.,
8./15./22./29. Nov. 2022

Mittwoch, 17.30 und 18.45 Uhr
2./30. Nov., 14. Dez. 2022, 18. Jan.,
1./15. Feb., 1./15./29. März, 19. April 2023

Donnerstag, 09.15 Uhr
8./15./22./29. Sept., 6./13. Okt.,
3./10./17./24. Nov. 2022

Kosten: 10 x 1 Std. CHF 200.–

Praxis netzwerk5zehn, Visp:

Montag, 09.15 Uhr
12./19./26. Sept., 3./10. Okt.,
7./14./28. Nov. 2022

Kosten: 8 x 1 Std. CHF 200.–

Alle Kurse:
Krankenkassenanerkannt mit
Zusatzversicherung

atem & stimme

Judith Furrer-Bregy
Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin
Dipl. Atem-Körpertherapeutin
Dipl. Stimmpädagogin

Infos und Anmeldung
Judith Furrer-Bregy:
www.atemundstimme.ch
078 883 07 04