



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](http://www.atemundstimme.ch)

Atmen bewegt, berührt, beruhigt, stärkt und ordnet

## Atem und Du

**Montag, 29. August von 19:00 – 20:00 Uhr**

**Freitag, 2. September von 10:00 – 11:00 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 begegnest 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 **Montag, 22. August 2022** an: [info@baerguef.ch](mailto:info@baerguef.ch) / 027 530 14 30

**Wenn alles zu viel wird, dann atme.**