



Kohärentes Atmen

Ein einfacher Weg zu Ausgeglichenheit und Entspannung

Sich des eigenen Atems bewusst werden, ist ein äußerst hilfreicher und stets vorhandener Zugang zu dir selbst. Dabei ist die Selbstregulierung der Atmung eine ausgezeichnete Methode, um dein Gedanken- oder Gefühlschaos immer wieder aufzuräumen. Neben vielen Atemübungen bietet sich ein Weg besonders als Methode der Eigenvorsorge an: Das kohärente Atmen.

Es hilft effektiv, über die Atmung ein optimales Zusammenspiel des vegetativen Nervensystems mit wichtigen Körperfunktionen wie z.B. Herz und Gehirn zu erlangen. Durch die Einfachheit der Anwendung, verändert sich unmittelbar dein Umgang mit herausfordernden Situationen im Alltag. Langfristig stärkst du deine Resilienz und Stressresistenz. Dadurch unterstützt du gleichzeitig deine körperliche, emotionale und mentale Gesundheit. Ich werde an diesem Abend die Methode des kohärenten Atmens einfach und verständlich erklären. Insbesondere wie die Atmung Stresslevel und Gesundheit beeinflusst. Darüber hinaus steht das gemeinsame Erfahren und das Erproben der Alltagstauglichkeit im Vordergrund.

Der einfachste Indikator für innere Störungen ist unsere eigene Atmung, und der einfachste Korrektor ebenfalls. Erfahre dich selbst als Expert:in für dein eigenes Wohlbefinden.

Praxishaus Vitalis, Gampel:

Freitag, 6. Oktober 2023; 18.30 bis 21.00 Uhr

Mitbringen:

bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

Kosten: 2 ½ Std CHF 50.–
(inkl. Pausenverpflegung)

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