



# 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, 09.00 Uhr – 10.00 Uhr  
9./16./23./30. Januar, 6./20./27. Februar,  
5./12./26. März 2024

Mittwoch, 17.45 und 19.00 Uhr  
8./29. Nov., 13. Dez. 2023, 10./24. Jan. 2024,  
7./21. Feb., 6./20. März, 10. April 2024

Kosten: 10 x 1 Std. CHF 200.–

Schnupperstunde jederzeit  
möglich auf Anmeldung.

## **atem & stimme**

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

**Infos und Anmeldung**  
Judith Furrer-Bregy:  
[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)  
078 883 07 04