



atem & stimme
Judith Furrer-Bregy

ATEM UND DU, MIT JUDITH FURRER-BREGY

Donnerstag, 12. Dezember 2024, im Bärgef-Träff in Visp

18.30 Uhr

Themenabend: Atem und Du

Anschliessend

Gemütliches Beisammensein und Austausch während eines kleinen Apéros

«Atmen bewegt, berührt, beruhigt, stärkt und ordnet»

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 du übst in einem guten Sinne, für dich selbst zu sorgen. Dies unterstützt dich, mit anspruchsvollen Situationen, welche Durchhaltevermögen und Widerstandskraft verlangen, gelassener und klarer umzugehen.

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.

Anmeldung im Bärgef-Träff oder telefonisch unter 027 530 14 30

Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 6 Personen

Mitbringen: bequeme Alltagskleidung und rutschfeste Socken



BÄRGÜF Träff