



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

BUTEYKO und Oxygen Advantage

Für mehr Ausdauer und Wohlbefinden in Alltag und Sport

Möchtest du deine Atemtechnik verbessern, um bei alltäglichen Aktivitäten wie Treppensteigen, bergauf Laufen oder strengeren Hausarbeiten und Sport weniger außer Atem zu kommen?

- Verbessere deine Atemtechnik durch die Buteyko- und Oxygen Advantage-Methoden
- Erhöhe deine körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- Erlebe weniger Stress und mehr Genuss durch effektives Atmen
- Wende die Techniken in alltäglichen und leichten, sportlichen Aktivitäten an

Von Woche zu Woche sicherst du deinen Fortschritt und Erfolg durch das selbständige Umsetzen im Alltag. Wir werden uns im Kursraum und in der Natur (nähere Umgebung) aufhalten. Die erste Kurslektion findet im Praxishaus statt. Du musst keine Sportskanone sein, um am Kurs teilzunehmen!!!

Mitbringen

Du fühlst dich am wohlsten in bequemer Kleidung und passendem Schuhwerk – individuell für drinnen oder draussen.

Praxishaus Vitalis, Gampel und nähere Umgebung

Dienstag 09.15 Uhr 10./17./24. Sept – 1./8. Okt 2024

Mittwoch 19.00 Uhr 11./18./25. Sept – 2./9. Okt 2024

Kosten:: 5 x 1 Std. CHF 100.–



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin

Atem-Körper-Stimme

Körperpsychologie

Infos und Anmeldung

Bitte online anmelden:

www.atemundstimme.ch

078 883 07 04

