



# atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

## Klangraum

Alle sind willkommen, die ihre eigene Stimme, unser ureigenes Instrument zum Klingen bringen möchten. Es sind keine musikalischen oder sängerischen Vorkenntnisse erforderlich. Es kommt nicht darauf an «richtig» oder «schön» zu singen.

Du erlebst Klangraum und Raumklang durch Singen von einfachen Melodien, Mantras und Kraftliedern, lauschst deinem innewohnenden Ton und bringst ihn gemeinsam mit anderen zum Ausdruck. Singen ist gut für Herz, Seele und Körper, öffnet, befreit, schenkt Energie und Freude.

Neben dem «Selber-Tönen» werde ich dich in einer Klangmeditation in die Stille führen und dich somit tiefe Entspannung und Ausgeglichenheit erleben lassen.  
Ein wunderbares Weihnachtsgeschenk an dich selber.

### Praxishaus Vitalis, Gampel

Freitag, 20. Dez. 2024 18.30 – 20.00 Uhr

Kosten: 1 ½ Std CHF 30.–

### Mitbringen

bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

### Anmeldung

Online per Anmeldeformular, bis am 8. Dez. 2024.



## atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin

Dipl. Atem-Körpertherapeutin

Dipl. Stimmpädagogin

### Infos und Anmeldung

Bitte online anmelden:

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

078 883 07 04

