

**atem & stimme**

Judith Furrer-Bregy

## Stress ganzheitlich verstehen und managen

### Body-to-Brain-Methoden für mehr Gelassenheit und innere Stabilität

Wer kennt's nicht: das nächtliche Gedankenkarussell, innere Unruhe, Verspannungen im Nacken oder die Kurzatmigkeit in stressigen Momenten?

Möchtest du wissen, verstehen und am eigenen Körper erfahren, wie einfache und wirksame Tools dein Nervensystem beruhigen, Stress regulieren und deine innere Stabilität stärken können?

In diesem Kurs übst du, durch Atem- und Körperimpulse, achtsame Selbstwahrnehmung und Methoden der Körperpsychotherapie, deine emotionale, mentale und körperliche Balance aktiv zu stärken. Wir erforschen das vegetative Nervensystem v.a. den Zusammenhang von Atmung, Herz und Hirn. Schritt für Schritt entwickelst du ein feineres Gespür für deine inneren Signale und erweiterst dein Repertoire an Selbstregulation. Denn, Selbstwirksamkeit und Gelassenheit im Alltag sind kein Zufall.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die bereit sind, sich bewusst auf sich selbst einzulassen und ihre Ressourcen von innen heraus zu stärken.

#### Praxishaus Vitalis, Gampel

Mittwoch 1. April / 15. April / 29. April 2026

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Kosten: 3 x 1 ½ Std. CHF 90.–

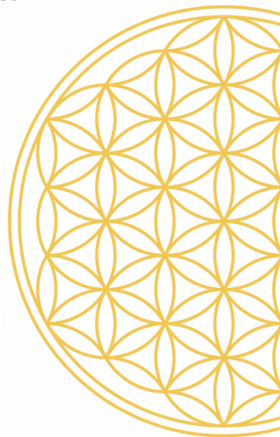
Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden, da die Abende inhaltlich aufbauend sind. Teilnehmerzahl beschränkt.

**Anmeldung:** Bitte online anmelden bis 25. März 2026

**Refresher:** Mittwoch, 22. April und 6. Mai 2026

Du hast den Stress-Kurs bereits besucht?

Im Refresher vertiefen wir die Inhalte und üben gemeinsam weiter.



**atem & stimme**

Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin

Atem-Körper-Stimme

Körperpsychologie

**Infos und Anmeldung**

Bitte online anmelden:

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

078 883 07 04

