



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Atem – Bewegung – Meditation

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit ganzheitlich stärken und mehr Bewusstheit, Präsenz und innere Balance in ihr Leben bringen möchten.

Der Atem ist weit mehr als eine lebensnotwendige Körperfunktion – er bildet die Brücke zwischen Körper, Geist und Psyche. Als einziges autonomes System, das wir bewusst beeinflussen können, eröffnet er einen direkten Zugang zu unserem Nervensystem und unserer Selbstregulationsfähigkeit. Ein bewusster, natürlicher und gesunder Atem unterstützt körperliche Vitalität, mentale Klarheit, emotionale Ausgeglichenheit und psychische Widerstandskraft. Er ist der Königsweg zu mehr Gesundheit, Selbstwahrnehmung und innerer Stabilität.

Die Übungspraxis basiert auf Elementen der Atem- und Bewegungslehren nach Middendorf und Buteyko, Lu Jong, medizinischem Qi Gong sowie Yoga auf dem Stuhl. Sie fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilität und unterstützen gleichzeitig die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich zu regulieren und zu regenerieren.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Praxishaus Vitalis, Gampel

Mittwoch, 17.45 und 19.00 Uhr

21. Okt., 4. Nov., 2./16. Dez 2026

6./20. Jan, 3./17. Feb., 3./17. März 2027

10 x 1 Std. CHF 200.–

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

Schnupperstunden möglich auf Anmeldung.

Teilnehmerzahl beschränkt.



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin

Atem-Körper-Stimme

Körperpsychologie

Infos und Anmeldung

Bitte online anmelden bis

2 Wochen vor Kursbeginn:

www.atemundstimme.ch

078 883 07 04

