



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Soundbath Klang, Ruhe und Verbundenheit

Tauche ein in die Welt der Klänge und Schwingungen. In einem Soundbath bist du nicht nur Zuhörer*in oder Zuhörer – du wirst von den Klängen umgeben und tauchst ganz ins Erleben ein. So entsteht ein Raum, um den Alltag loszulassen und im Moment anzukommen. Ich verbinde Breathwork, bewegte Achtsamkeit und Klang zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Klangschalen, ausgewählte Instrumente und meine Stimme schaffen einen Raum für Entspannung, Regeneration und innere Verbundenheit.

Was erwartet dich?

Die Session beginnt mit angeleitetem Breathwork zur Regulation des Nervensystems. Anschliessend tauchst du ins Soundbath ein, das dich in tiefe Entspannung führt.

Jede Session bietet einen geschützten Raum zum Innehalten und bewirkt:

- Regulation des Nervensystems
- Entspannungsfördernde Gehirnwellen (Alpha/Theta)
- Stressabbau
- Körperliche und psychische Regeneration
- Mehr Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Für wen? Für alle, die Entschleunigung und inneren Kontakt zu sich selbst suchen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Praxishaus Vitalis, Gampel

Freitag, 18. Sept. 2026,	18.30 – 20.00 Uhr
Freitag, 23. Okt. 2026	18.30 – 20.00 Uhr
Mittwoch, 18. Nov. 2026	im Programm der Vitalis-Woche
Freitag, 11. Dez. 2026	in Verbindung mit «Klangraum – Mantra und Kraftlieder singen»

CHF 30.– pro Abend

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

