atem & stimme
Judith Furrer-Bregy

Therapeutisches Atemtraining in der Gruppe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Atembeschwerden, chronischen Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, COPD), Long-/Post-Covid-Symptomatik sowie eingeschränkter Belastbarkeit oder dysfunktionalen Atemgewohnheiten.

Die Atmung beeinflusst weit mehr als den Gasaustausch (u. a. Herz-Kreislaufsystem, Haltung, Bewegungsapparat, Organfunktionen und Nervensystem) und wirkt sich damit auf Leistungsfähigkeit, Regeneration und Wohlbefinden aus.

Kursziele
- Verbesserte Atemwahrnehmung und -kontrolle
- Optimierte Zwerchfellfunktion und Atemmechanik
- Reduktion von Atemnot
- Mehr Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit
- Bessere Regeneration
- Mehr Selbstwirksamkeit im Umgang mit Atembeschwerden
- Transfer in den Alltag



Vermittelt werden einfache, sichere, individuell anpassbare Übungen mit Fokus auf nachhaltige Integration ins Alltagsleben. Keine Vorkenntnisse nötig – geeignet auch bei eingeschränkter Belastbarkeit.

Praxishaus Vitalis, Gampel
Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr
7. April /21. April / 12. Mai / 26. Mai / 25. August 2027(Refresher)
5 x 1.5 Std. CHF 150.–

Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden.
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