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 Zuhörerin 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, 15. Januar 2027	18.30 – 20.00 Uhr
Freitag, 19. Februar 2027	18.30 – 20.00 Uhr
Freitag, 12. März 2027	18.30 – 20.00 Uhr
Freitag, 16. April 2027	18.30 – 20.00 Uhr
Freitag, 14. Mai 2027	18.30 – 20.00 Uhr
Freitag, 11. Juni 2027	18.30 – 20.00 Uhr

CHF 30.– pro Abend (nur einzeln buchbar). 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