atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Stress-Refresher: 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 alle die den Stress-Kurs bereits gebucht haben.

Praxishaus Vitalis, Gampel
Mittwoch, 28. April und 19. Mai 2027
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Kosten: 2 x 1 ½ Std. CHF 60.–

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

Im Herbst 2027 wird wieder ein Grundkurs stattfinden

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