Dein Tag – Natur & Stille

Selbstfürsorge und Rückverbindung

Dieses Tagesseminar lädt dich ein, bewusst aus dem Alltag auszusteigen und dir Zeit für dich selbst zu schenken. Zeit zum Spüren, Atmen, Innehalten. Zeit, um dich wieder mit dir selbst zu verbinden – getragen von Natur, Stille und einem gehaltenen Rahmen.

In der besonderen Atmosphäre der Berginsel darf Selbstfürsorge nicht nur verstanden, sondern verkörpert werden. Die Natur wirkt dabei als Mitgestalterin und unterstützt Regulation, Klarheit und innere Sammlung.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?
Für Menschen, die
- sich Ruhe, Tiefe und innere Ausrichtung wünschen
- ihre Selbstfürsorge und Selbstregulation stärken möchten
- Natur und Stille als nährende Ressourcen erleben wollen

Inhalte & Elemente
- Atem- und Körperarbeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
- Embodiment-Übungen: vom Kopf in den Körper
- kurze Theorieimpulse zur Selbstfürsorge
- Naturrituale und achtsames Unterwegssein
- Zeiten der Stille und des Nachspürens
- Austausch in einem gehaltenen und sicheren Rahmen

Datum: Sa, 2. Oktober 2027
Ort: Berginsel Oberems, www.berginsel-oberems.ch
Zeit: 9:00 – 16:30 Uhr
Kosten: CHF 150.- inkl. Pausenverpflegung, Mittagessen, Kaffee, Tee, Getränke

Anmeldung
bis 18. September 2027
online: www.atemundstimme.ch

Max. Gruppengrösse: 10 Personen

atem & stimme
Judith Furrer-Bregy

Judith Furrer-Bregy
Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin
Atem-Körper-Stimme
Körperpsychologie

Infos und Anmeldung
Bitte online anmelden:
www.atemundstimme.ch
078 883 07 04