



**Judith Furrer-Bregy**

Eidg. dipl. KomplementärTherapeutin  
Dipl. Atemtherapeutin SBAM  
Dipl. Stimmpädagogin

Therapiezentrum Ahorn  
Bahnhofstrasse 1, 3945 Gampel  
Telefon: 027 943 14 84  
Mobile 078 883 07 04  
[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)

# leichter atmen, leichter leben

## Atem & Bewegung nach Middendorff

**Leichteres Atmen fördert Ihre Gesundheit, steigert Ihre Leistungsfähigkeit, bringt Ruhe und Kraft.**

Mit einfachen, gezielten Körper- und Atemübungen beleben, vertiefen und kräftigen Sie Ihre Atmung. Erleben Sie selber wie sich durch eine bewusste, zugelasene Atmung Ihre Vitalität, Ihre Gesundheit und somit auch Ihr Wohlbefinden positiv verändern.

Bewusstes Atmen stärkt Ihre Körperwahrnehmung sowie die Fähigkeit, Ihre Belastungsgrenzen, Bedürfnisse, Emotionen und Gefühle zu erkennen. Sie lernen, die Signale Ihres Körpers deutlicher wahrzunehmen und zu sich selber zu kommen.

**Mittwoch Morgen 9.00 – 10.00**  
**Therapiezentrum Ahorn Gampel**

**Kurs I: 10 x 1 Std. Sept - Dez 2017**  
**Kurs II: 12 x 1 Std. Jan - April 2018**

### **Kursdaten**

**Kurs I:** 6./13./20./27.Sept – 11.Okt  
8./15./22./29.Nov – 6.Dez

**Kurs II:** 10./17./24./31.Jan – 7./21./28.Feb  
7./14./21.März – 11./18.April

### **Kosten:**

**Kurs I:** Fr. 160.– **Kurs II:** Fr. 200.–  
**Einzelstunde:** Fr. 18.–

Einstieg jederzeit möglich,  
Anmeldung bis am Vorabend.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch) «Allgemeine Infos»