



# atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

## Atem – Bewegung – Meditation

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr Achtsamkeit und Bewusstheit in ihr Leben bringen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Du lernst verschiedene Techniken und Methoden kennen, die dir helfen, Stress abzubauen, innere Ruhe und Klarheit zu finden. Durch einfache Übungen aus den Atem- und Bewegungslehren nach Middendorf, Buteyko, Lu Jong, medizinischem Qi Gong und Yoga auf dem Stuhl trainierst du Stabilität, Beweglichkeit und Gleichgewicht. So pflegst du gleichzeitig deine körperliche, geistige und psychische Gesundheit.

### Mitbringen

Du fühlst dich am wohlsten in bequemer Kleider und mit rutschsicheren Socken.

### Praxishaus Vitalis, Gampel

Dienstag, 09.15 Uhr

29. Okt, 5./12./26. Nov, 3./10. Dez 2024

6 x 1 Std CHF 120.-

Mittwoch, 17.45 und 19.00 Uhr

30. Okt, 13./27. Nov, 11. Dez 2024

15./29. Jan, 12./26. Feb, 12./26. März 2025

10 x 1 Std. CHF 200.-

Schnupperstunden jederzeit möglich auf Anmeldung.

### Anmeldung

Online per Anmeldeformular, bis 10 Tage vor Kursbeginn.



## atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin

Dipl. Atem-Körpertherapeutin

Dipl. Stimmpädagogin

### Infos und Anmeldung

Bitte online anmelden:

[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)

078 883 07 04

