

Kursort und Anfahrt:



Atemschule Schwendimann

Gufenhaldenweg 4
8708 Männedorf
Telefon 044 920 28 66
atemschule@bluewin.ch
www.atemschule.ch

Anmeldung:

Ich melde mich definitiv und verbindlich für folgende Kurstage „Die kleinen Atempausen zum Aufatmen“ an:

- | | |
|--------------------|--------------------------------------|
| 18. Januar 2025 | ☐ mit Kathrin |
| 15. März 2025 | ☐ mit Ursula |
| 17. Mai 2025 | ☐ mit Ursula |
| 14. Juni 2025 | ☐ mit Kathrin |
| 06. September 2025 | ☐ mit Ursula |
| 25. Oktober 2025 | ☐ mit Ursula |
| 22. November 2025 | ☐ mit Ursula |

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Die kleinen Atempausen zum Aufatmen

Gefühle kommen und gehen wie Wolken am windigen Himmel.

Bewusstes Atmen ist mein Anker

Thich Nhất Hanh

Jahr | 2025

Ursula Schwendimann oder Kathrin Ambühl-Kaufmann



Die kleinen Atempausen zum Aufatmen 2025

Mit Ursula Schwendimann oder Kathrin Ambühl-Kaufmann

Kursbeschreibung: In diesen Atempausen lernen wir empfinden was uns guttut. Lebhaft mit allen Sinnen und dem Entdeckergeist stärken wir die Fähigkeit, genau hinzusehen. Diese Fähigkeit lässt sich schulen, indem wir uns achtsam dem Atem und den Körperübungen hingeben.

Ein gesunder Atem zeigt sich anpassungsfähig, flexibel, variabel und sichtbar. Die Bewegungen werden vom Atem getragen und dies bedeutet im Einklang zu sein aus dem Tiefen Sein mit sich selbst.

Wie üben wir das? Mit einfachen Körperübungen und Fokus auf den Atem wird das Wahrnehmungsfeld für die körperlichen und seelischen Erlebnisse erlebbar und spürbar gemacht. Dabei üben wir geduldig das Erlebte anzunehmen - ohne Kritik und Verurteilung.

Ziel und Wirkung:

- Spüren wie sich das Geübte auf den ganzheitlichen Zustand auswirkt.
- Vertrauen in unsere fünf Sinne, welche uns ermöglichen, das Leben auf der Erde unmittelbar zu erfahren.
- Erfahren, dass unser Körper über eine grössere Intelligenz verfügt als irgendeine Ansammlung von Gedanken.
- Das Vertrauen in die eigene Weisheit und Körperbewusstsein stärkt.
- Mut und die Fähigkeit, gelassener den Alltagsanforderungen zu begegnen.
- Unabhängig und freier werden von anderen Menschen und deren Urteilen.
- Die Gesundheit fördern und stärken.

Kursinhalt: Achtsame Atem- und Körperübungen
Bewegte Achtsamkeit
Meine Atembewegungsräume
Geführte Körperwahrnehmung
Die fünf Achtsamkeitszonen
Herzkohärenz HRV – Schritte zur Stabilisation des emotionalen Gleichgewichts

Zielgruppen: Alle die sich für ihre Gesundheit interessieren

Kursleitung: **Ursula Schwendimann**, Atemtherapeutin Middendorf, Mitglied AFS
KomplementärTherapeutin mit Eidg. Diplom Methode Atemtherapie
HeartMath® Certified Trainerin
Kathrin Ambühl-Kaufmann Mitglied AFS
KomplementärTherapeutin mit Eidg. Diplom Methode Atemtherapie

Datum:	Samstag, 18. Januar 2025	mit Kathrin
	Samstag, 15. März 2025	mit Ursula
	Samstag, 17. Mai 2025	mit Ursula
	Samstag, 14. Juni 2025	mit Kathrin
	Samstag, 06. September 2025	mit Ursula
	Samstag, 25. Oktober 2025	mit Ursula
	Samstag, 22. November 2025	mit Ursula

Zeit: Jeweils von 09:30 – 12:30 Uhr

Kursgröße: 8 – 12 Teilnehmende

Kursart: Gesundheits- Stressregulationskurs
4 Lektionen à 45. Min.
Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden

Kurskosten: pro Kurs Fr. 70.00
Zahlbar nach Erhalt der Teilnahmebestätigung oder jeweils am Kurstag bar

Kursort: **Atemschule Gufenhaldenweg 4, 8708 Männedorf**

Anmeldung: Atemschule Ursula Schwendimann
www.atemschule.ch oder atemschule@bluewin.ch