

Kursort und Anfahrt:



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

Anmeldung:

Ich melde mich definitiv und verbindlich für die Vertiefungstage im Erfahrbaren Atem® „an:

29. – 31. Mai 2025

☐

und/oder

05. – 07. Dezember 2025

☐

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

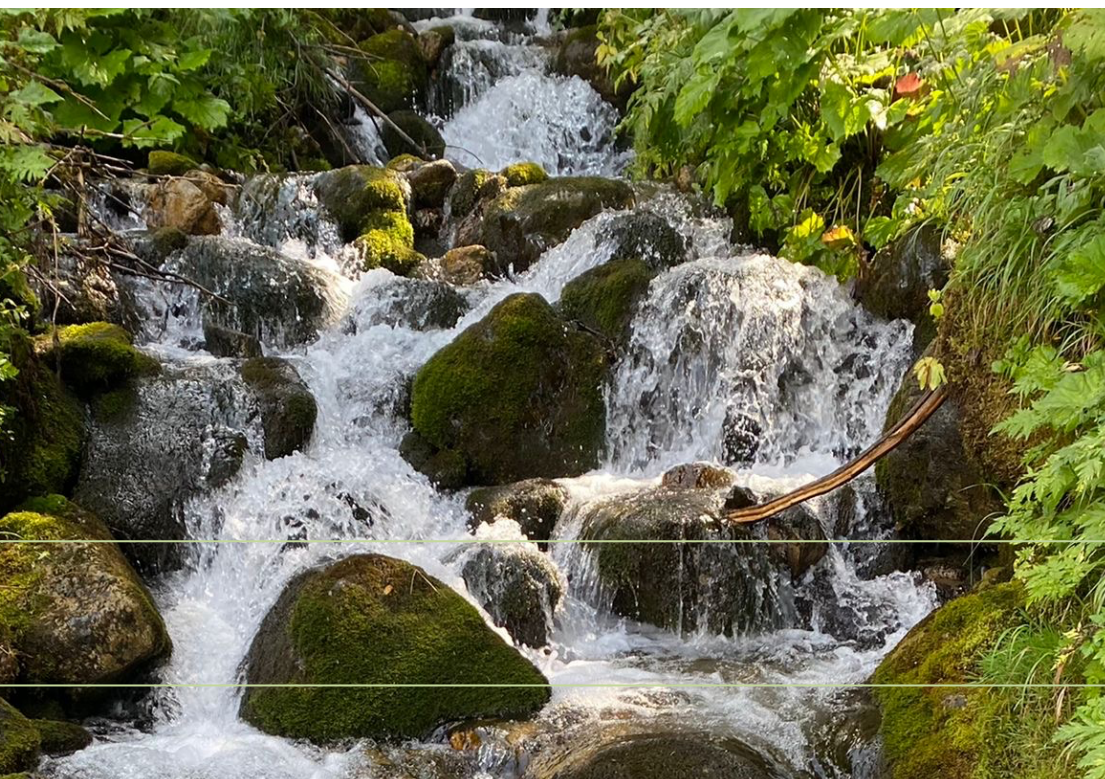
Unterschrift:

Vertiefungstage im Erfahrbaren Atem®
Finde das, was du bist und begnüge dich niemals mit etwas Geringerem.

Steve Jobs

Jahr | 2025

Ursula Schwendimann



ALLES WAS GUT TUT

Vertiefungstage im Erfahrbaren Atem® nach Ilse Middendorf

Mit Ursula Schwendimann

Sich selbst und andere in einen guten Zustand bringen - Selbstmitgefühl stärken

„Ein starkes Selbstbewusstsein galt bislang als sicherster Garant für ein glückliches, erfülltes Leben. Doch was, wenn wir unseren hohen Ansprüchen an uns selbst nicht gerecht werden?

Je mehr wir unser Selbstwertgefühl von Erfolgen abhängig machen, je mehr wir uns für Schwächen kritisieren und abwerten, umso verletzbarer werden wir.

Es gibt eine heilsame Alternative: Selbstmitgefühl“. *Kirstin Neff*

In den Atem – und Bewegungsstunden, erleben wir Atemzug um Atemzug den Zugang zu unseren innewohnenden Kraftquellen, aus der wir Stabilität, Widerstandskraft, Kreativität, Wohlbefinden und Selbstvertrauen schöpfen und damit unser Selbstmitgefühl stärken.

In diesen Kursen werden zum Thema *Selbstwertgefühl*/Werkzeuge vermittelt, welche sie im Alltag anwenden können.

Kursinhalt und Ziel:	<i>Selbstmitgefühl und Freundschaft mit sich selbst stärken durch:</i> Atem – und Bewegungsübungen, Berührungen – Körperkontakte Psychosomatik; die Zeitphänomene Meditationstools: Herzmeditationen/Zwischenraummeditationen Herzwahrnehmungsschritte, Herzqualitäten kultivieren Die innere Stille, die Unterhaltung mit sich selbst Das Herzhör: Die Schritte für kohärentes Zuhören und sprechen Feld für Wertschätzung und Selbstachtung erzeugen Prozesse erkennen durch das WAAGE – Tool
Zielgruppen:	Atem – und Körpertherapeut:innen Und alle die sich für ihr Wohlbefinden und Gesundheit interessieren
Kursleitung:	Ursula Schwendimann , Atemtherapeutin Middendorf, Mitglied AFS KomplementärTherapeutin mit Eidg. Diplom Methode Atem HeartMath® Certified Trainerin
Datum/Zeit:	29. – 31. Mai 2025 Auffahrt Donnerstag und Freitag jeweils von 09:30 – 16:00 Uhr Samstag von 09:30 – 15:00 Uhr 05. – 6. Dezember 2025 <i>Thema noch offen dazu lasse ich mich gerne inspirieren</i> Freitag und Samstag jeweils 09:30 – 16:00 Uhr Sonntag von 09:30 – 15:00 Uhr
Kursgröße:	8 – 12 Teilnehmende
Kursart:	Weiterbildung und Gesundheitskurs
Kurskosten:	pro Kurs Fr. 400.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee Bitte Mittagsimbiss mitbringen
Kursort:	Atemschule Gufenhaldenweg 4, 8708 Männedorf
Anmeldung:	Atemschule Ursula Schwendimann www.atemschule.ch atemschule@bluewin.ch