

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 folgende Kursetage „Die kleinen Atempausen zum Aufatmen“ an:

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 17. Januar 2026 | ☐ |
| 07. März 2026 | ☐ |
| 06. Juni 2026 | ☐ |
| 05. September 2026 | ☐ |
| 28. November 2026 | ☐ |

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

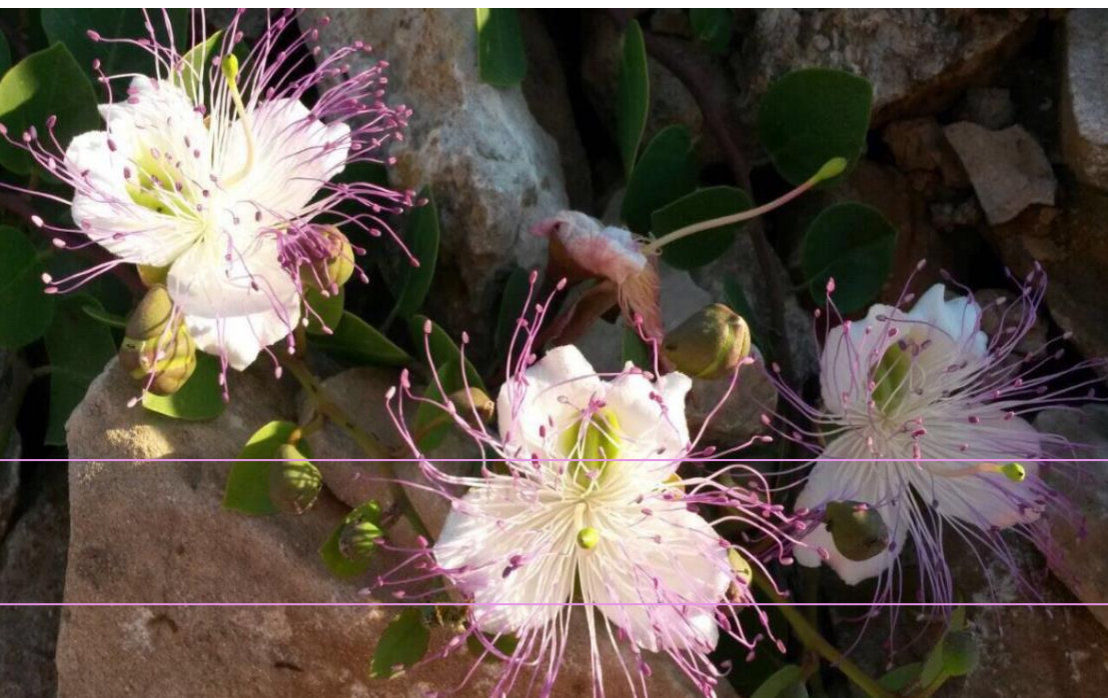
Die kleinen Atempausen zum Aufatmen

Wir hätten alle mindestens eine Stunde Alleinsein am Tag nötig, um aufzufüllen und Atem zu schöpfen. *Maria Schell*

Jahr

2026

Ursula Schwendimann



ALLES WAS GUT TUT

Die kleinen Atempausen zum Aufatmen 2026

Mit Ursula Schwendimann

Kursbeschreibung: In diesen Atempausen lernen wir empfinden was uns guttut. Lebhaft mit allen Sinnen und dem Entdeckergeist stärken wir die Fähigkeit, genau hinzusehen und zu spüren. 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: Wir spüren, wie sich das Geübte auf den ganzheitlichen Zustand auswirkt wie:

- Mehr Energie und Lebenskraft
- Reguliert unsere Emotionen
- Bringt einen besseren Schlaf
- Reguliert das Nervensystem.
- Unterstützt die Wahrnehmungsfähigkeit.
- Stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper.
- Mut und die Fähigkeit, gelassener den Alltagsanforderungen zu begegnen.

Kursinhalt: Achtsame Atem- und Körperübungen
Bewegte Achtsamkeit
Die Atembewegungsräume und Richtung
Geführte Körperwahrnehmung
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 Atem
HeartMath® Certified Trainerin

Datum: Samstag, 17. Januar 2026
Samstag, 07. März 2026
Samstag, 06. Juni 2026
Samstag, 05. September 2026
Samstag, 28. November 2026

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 atemschule@bluewin.ch