

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 den Kurstag „Richtiges Atmen – wichtig für unsere Gesundheit“ an:

12. September 2026



Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Richtiges Atmen – wichtig für unsere Gesundheit

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.

Sebastian Kneipp

Jahr

2026

Ursula Schwendimann



ALLES WAS GUT TUT

Richtiges Atmen – wichtig für unsere Gesundheit

Mit Ursula Schwendimann

Die Atmung hat für uns Menschen eine grosse Bedeutung, weil sie den Organismus mit Sauerstoff versorgt. Ebenso wichtig ist auch das Kohlendioxyd, ein natürliches Relaxans, welche die glatte Muskulatur in verschiedenen Körperstrukturen positiv beeinflusst. Es betrifft die Blutgefässe, die Atemwege, der Verdauungstrakt, Harnblase und Gebärmutter. Zudem ist der Atem tonangebend für unsere Emotionen, stärkt die Körperwahrnehmung, unterstützt uns bei geistigen Tätigkeiten, der Herz-Kreislaufzirkulation und alle lebenswichtigen Prozessen des Organismus.

Im Kurs Lernen wir den richtigen Umgang mit dem Atem und erfahren warum es sich lohnt den bewussten Umgang mit dem Atem zu lernen.

Richtiges atmen bringt mehr Energie, fördert einen erholsamen Schlaf, bringt Erholsames aufwachen, verringert Mundtrockenheit und Schnarchen und kann Angst, Stress und Panik abbauen.

Ziel und Wirkung:

Mit gezielten Übungen erlernen wir die gesunde Atmung.

Die Vorteile der Nasenatmung auf die Körperhaltung und die körperliche Leistungsfähigkeit.

Wie die Angewöhnte Nasenatmung zu einem tieferen und erholsamen Schlaf verhilft und das Schnarchen reduziert.

Wir lernen Möglichkeiten dem Atem zu folgen und erlauben ganz bewusst, uns zu beruhigen und uns in einen guten Zustand bringen.

Kursinhalt:

Die Atemorgane
Warum atmen wir
Atem und Energie
Die Zwerchfellatmung
Die Brust – Bauchatmung
Die Nasenatmung
Warum reduziertes Atmen sinnvoll ist
Körperhaltung – und Atemwahrnehmung

Zielgruppen:

Alle die sich für ihre Gesundheit und Wohlbefinden interessieren

Kursleitung:

Ursula Schwendimann, Atemtherapeutin Middendorf, Mitglied AFS
KomplementärTherapeutin mit Eidg. Diplom Methode Atem
HeartMath® Certified Trainerin

Datum/Zeit:

Samstag, 12. September 2026

von 09:30 – 16:30 Uhr 7 Lektionen à 45. Min.

Kursgröße:

8 – 12 Teilnehmende

Kursart:

Gesundheitskurs für Richtiges Atmen

Kurskosten:

Fr. 210.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee
Bitte Mittagsimbiss mitbringen

Kursort:

Atemschule Gufenhaldenweg 4, 8708 Männedorf

Anmeldung:

Atemschule Ursula Schwendimann
www.atemschule.ch atemschule@bluewin.ch