

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“:

14. – 16. Mai 2026

☐

und/oder

04. – 06. Dezember 2026

☐

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

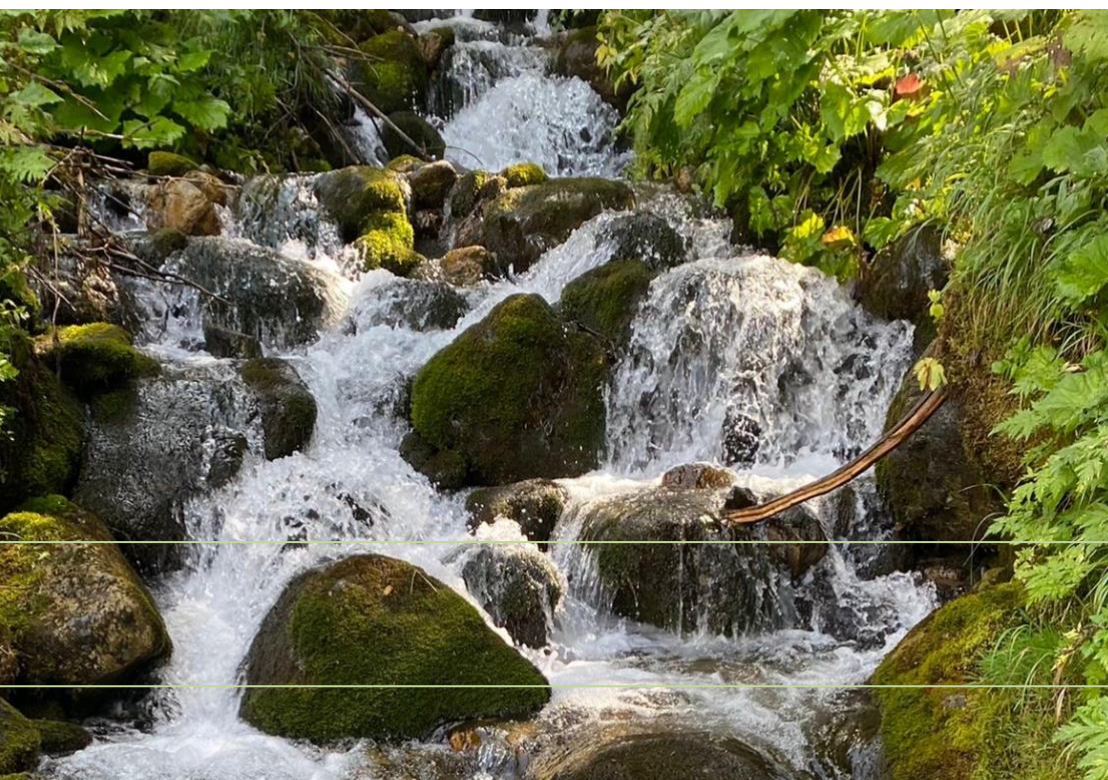
Unterschrift:

Vertiefungstage im Erfahrbaren Atem®

Wenn wir atmen, verbinden wir uns mit einer unerschöpflichen Antriebskraft
James Russel Lowell

Jahr | 2026

Ursula Schwendimann



ALLES WAS GUT TUT

Vertiefungstage im Erfahrbaren Atem® nach Ilse Middendorf

Mit Ursula Schwendimann

Thema:	Das Wunderwerk Zirbeldrüse <i>„Die Drüse der ewigen Jugend birgt einzigartige Talente, die für unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit sowie für unsere spirituelle Weiterentwicklung überaus bedeutsam sind. Sie steuert unsere innere Uhr, reguliert den Schlaf und erhöht unsere Intuition; sie schüttet wichtige Botenstoffe aus wie das Schlafhormon Melatonin, das Glückshormon Serotonin und das spirituelle Molekül DMT, das ausserordentliche Wahrnehmungen ermöglicht.“</i> Stefan Limmer und Birgitt Täuber-Rusch
Kursinhalt:	<i>Die Fertigkeiten:</i> Regulation und Aktivierung der Zirbeldrüse; Achtsame Atem – und Bewegungsübungen und tönender Atem Atemzentrumskraft und Richtung Rückenkraft als Quelle der aufsteigenden Energie Herz-Hirnkohärenz praktizieren Herzmeditationen Vagus Regulation und Meditation
Theorie:	Einblick in das Nervensystem Die Zirbeldrüse im Gehirn und ihre Funktion Serotonin und unsere Stimmung Melatonin und unser Schlaf Die Zirbeldrüse und der Alterungsprozess Weitere Tipps zur Aktivierung der Zirbeldrüse Was die Zirbeldrüse stärkt und was man meiden sollte
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:	14.- 16.Mai 2026 Auffahrt Donnerstag und Freitag jeweils von 09:30 – 16:00 Uhr Samstag von 09:30 – 15:00 Uhr 04. – 6. Dezember 2026 <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. 420.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee Bitte Mittagsimbiss mitbringen
Kursort:	Atemschule Gufenhaldenweg 4, 8708 Männedorf
Anmeldung:	Atemschule Ursula Schwendimann www.atemschule.ch atemschule@bluewin.ch