

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:

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 09. Januar 2027 | ☐ |
| 06. Februar 2027 | ☐ |
| 03. April 2027 | ☐ |
| 12. Juni 2027 | ☐ |
| 04. September 2027 | ☐ |
| 30. Oktober 2027 | ☐ |
| 27. November 2027 | ☐ |

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Die kleinen Atempausen zum Aufatmen

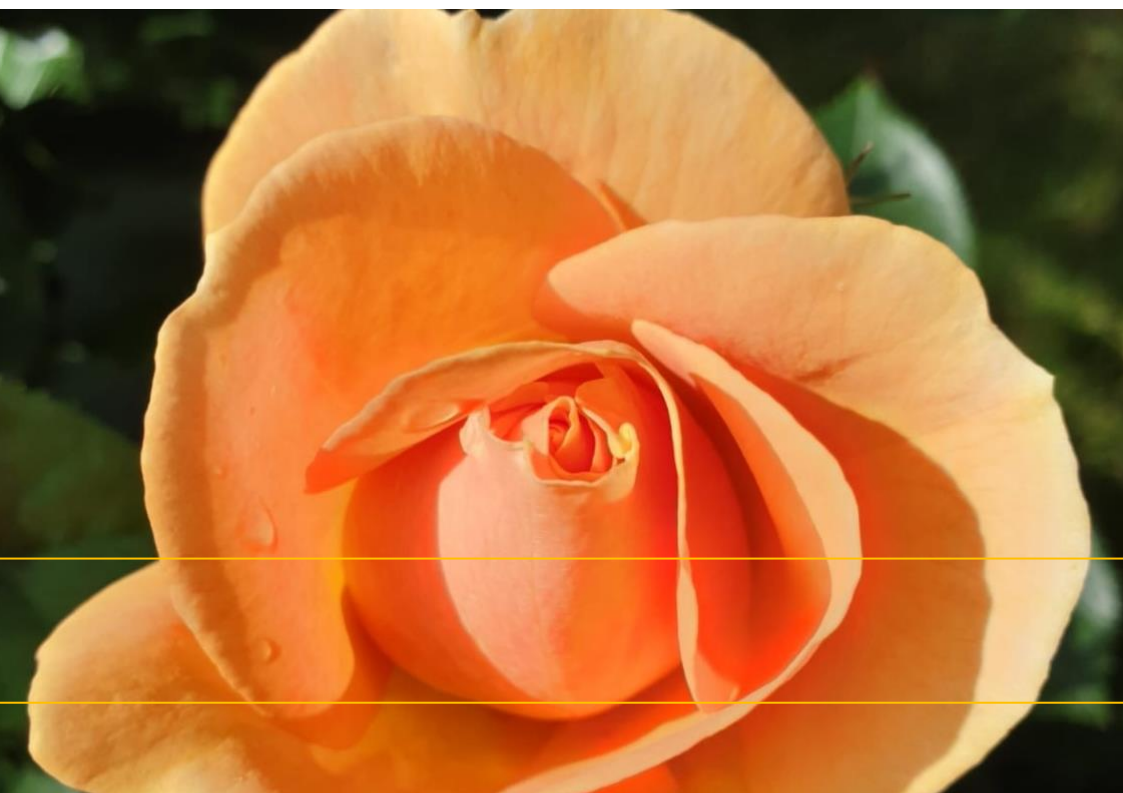
Wenn man Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es zwecklos, sie andersorts zu suchen.

Francois de La Rochefoucauld

Jahr

2027

Ursula Schwendimann



ALLES WAS GUT TUT

Die kleinen Atempausen zum Aufatmen 2027

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
- Reguliert das Nervensystem
- Stärkt die Wahrnehmungsfähigkeit.
- Stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper.
- Mut und die Fähigkeit, gelassener den Alltagsanforderungen zu begegnen.

Kursinhalt: Das Zusammenspiel von Bewegung und Atem, mit wachem Geist praktizieren
Kraft durch Achtsamkeit
Die Atembewegungsräume und Ausatemrichtungen
Geführte Körperwahrnehmung
Herzkohärenz HRV – Schritte zur Stabilisation des emotionalen Gleichgewichts

Zielgruppen: Alle die sich für ihre Gesundheit interessieren und innere Ruhe suchen

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

Datum: Samstag, 09. Januar 2027
Samstag, 06. Februar 2027
Samstag, 03. April 2027
Samstag, 12. Juni 2027
Samstag, 04. September 2027
Samstag, 30. Oktober 2027
Samstag, 27. November 2027

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. 80.00
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