

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 „Erlebe die biologische Kraft des richtigen Atmens“:

13. November 2027



Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Erlebe die biologische Kraft des richtigen Atmens

Die Fähigkeit bewusst zu atmen, ist das Geschenk, das uns hilft, das Leben voll auszukosten
James Nestor

Jahr

2027

Ursula Schwendimann



ALLES WAS GUT TUT

Erlebe die biologische Kraft des richtigen Atmens

Mit Ursula Schwendimann

Kursbeschreibung: 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. Zudem ist der Atem tonangebend für unsere Emotionen, stärkt die Körperwahrnehmung, unterstützt uns bei geistigen Tätigkeiten, der Herz- Kreislaufzirkulation und allen 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 und im Alltag anzuwenden.

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

Kursinhalt und Wirkung:

Mit gezielten Übungs - Sets lernen wir bewusst zu atmen, uns zu beruhigen und uns in einen guten Zustand zu bringen.

Lernen und erkennen die Vorteile der Nasenatmung und die Auswirkung auf die körperliche Leistungsfähigkeit, tieferen Schlaf, erholsames Aufwachen und wie das Schnarchen reduziert werden kann.

Kursinhalt:

Theorie:

Die Atemorgane

Warum atmen wir

Atem und Energie

Die Zwerchfellatmung

Die Brust – Bauchatmung

Vorteile der Nasenatmung

Praxis:

Gezielte Übungs - Sets für die gesunde Körperhaltung – und bewusstes Atmen

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, 13. November 2027

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

Kursgröße:

8 – 12 Teilnehmende

Kursart:

Gesundheitskurs: Die biologische Kraft des richtigen Atmens

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