

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 Vertiefungskurs im Erfahrbaren Atem® „an“:

06. – 08. Mai 2027



Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Vertiefungskurs im Erfahrbaren Atem®

Es liegt in deinen Händen, mit welcher Geisteshaltung du deine Lebenszeit bereist.
Anonym

Jahr | 2027

Ursula Schwendimann



ALLES WAS GUT TUT

Vertiefungskurs im Erfahrbaren Atem® nach Ilse Middendorf

Mit Ursula Schwendimann

Kursbeschreibung und Thema: In der heutigen Zeit sind wir Menschen mit ständigen Veränderungen konfrontiert. Lebensübergänge, berufliche wie persönliche Prozesse sind oft eine grosse Herausforderung. Es müssen viele Entscheide getroffen werden. In diesen Prozessen tun wir gut daran uns auf unsere persönlichen und sozialen Ressourcen zurückzubessern – auf denen wir aufbauen können.

Auf dem Potenzial der Atem- und Körpertherapie nach Middendorf werden verschiedene ergänzende Elemente eingebaut zur Stärkung der Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Selbststeuerung.

Kursinhalt:

- Achtsame Atem – und Bewegungsübungen
- Die ineinanderfliessenden Bewegungsübungen
- Übungen zur Vagus Regulation
- Die 4 Ressourcenzonen
- Die inneren und äusseren Ressourcen
- Elemente aus der Herzarbeit (HRV) zur Selbststeuerung
- Übungs- Sets für den Alltag

Die Teilnehmenden können das Erlernte an sich selbst und im Praxisalltag anwenden.

Ziel: Stärkung der Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Selbstregulation durch das Empfindungs – Atem – und Seelenbewusstsein

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: 06. -08.Mai 2027
Donnerstag und Freitag jeweils 09:30 – 16:00 Uhr
Samstag von 09:30 – 15:00 Uhr

Kursgröße: 8 – 12 Teilnehmende

Kursart: Weiterbildung und Gesundheitskurs 18 Lektionen à 45 Min.

Kurskosten: 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