



**Atemschule
Schwendimann**
Gufenhaldenweg 4
8708 Männedorf
Telefon 044 920 28 66
atemschule@bluewin.ch
www.atemschule.ch

Wochenkurse

Heute besuche ich mich, mal schauen ob ich zu Hause bin. Karl Valentin

Jahr | 2025

Atemschule Ursula Schwendimann

Wochengruppe September - November 2025 an der Atemschule Männedorf



Wochengruppe September – November 2025

Der Umgang mit dem Atem – bewegt – berührt – begeistert – stärkt das Wohlbefinden

Dieser Kurs ist für alle Interessierten Menschen offen, die, die Stille suchen, um von innen heraus neuen Impulsen zu folgen.

Was Atemtherapie ist und wie sie wirkt;

- Stärkt die Empfindsamkeit
- Sensibilisiert unsere 5 Wahrnehmungssinne
- Stärkt den Kontakt zu sich selbst und zu den Mitmenschen
- fördert die Selbstregulation und stärkt das Immunsystem
- Fördert das psychische und emotionale Gleichgewicht
- Stärkt unser Körper- und Selbstvertrauen, befähigt uns mit schwierigen Umständen, kleinen und großen Herausforderungen und Krisen erfolgreich umzugehen

Arbeitsweise:

Achtsame Atem- und Körperübungen im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen, Körper- und Organmeditationen, Tönender Atem, Körperreisen

Zeit: 18.15 – 19.15 Uhr
Daten: immer montags von 01. September – 24. November 2025
Außer Montag, 08. Sept. 2025
Montag, 06. Okt. 2025
Montag, 13. Okt. 2025

Kurskosten: Pro Abend Fr. 36.- Std.
Für den ganzen Kurs Sept. – Nov. 10 x 1 Std. Fr. 360.-
Bei Vorauszahlung des vollen Kurbeitrags (Fr.360.-)
reduziert sich der Betrag um Fr. 10.-
Ansonsten werden die besuchten Kursstunden Ende November in Rechnung gestellt.

Mitbringen Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Anmeldetalon:

Hiermit melde ich mich definitiv für die Wochengruppe am **Montag an:**

Name: Vorname:

Straße: PLZ/Ort:

Tel: Geburtsdatum

E-Mail: Unterschrift: