



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

Wochenkurse

Der Mensch braucht immer wieder Stunden, wo er sich sammelt und in sich hineinlebt
 Alber Einstein

Jahr | 2026

Atemschule Ursula Schwendimann

Wochengruppe August – September 2026 an der Atemschule Männedorf



AtemSchule
 Schwendimann

Wochengruppe

Der Umgang mit dem Atem – bewegt – berührt – orientiert - 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 Spürfähigkeit und das Atembewusstsein
- Stressregulation und gesunder Schlaf durch die Nasenatmung
- Der achtsame Umgang mit dem Atem verbessert die Körperhaltung und innere Balance
- Sensibilisiert unsere 5 Wahrnehmungssinne
- Schulung der Sammlungsfähigkeit
- fördert die Selbstregulation und stärkt das Immunsystem
- Fördert das psychische und emotionale Gleichgewicht
- befähigt uns mit schwierigen Umständen, kleinen und großen Herausforderungen und Krisen erfolgreich umzugehen

Arbeitsweise:

Achtsame Atem- und Körperübungen im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen.
Meditationen, Tönender Atem, Körperreisen, einüben der Nasenatmung.

Zeit: 18.15 – 19.15 Uhr
Daten: immer montags von 31. August bis 28. September 2026

Kurskosten: Pro Abend Fr. 36.- Std.
Für den ganzen Kurs Mai – Juni 5 x 1 Std. Fr. 180.-
Bei Vorauszahlung des vollen Kurbeitrags (Fr.180.-) reduziert sich der Betrag um Fr. 10.-
Ansonsten werden die besuchten Kursstunden Anfangs Oktober in Rechnung gestellt.

Mitbringen Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Anmeldung per Mail an atemschule@bluewin.ch

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer

Alles hat seine Zeit – und diese Weisheit gilt nun auch für mich und ein mir sehr ans Herz gewachsenes Projekt. Ich habe die Entscheidung getroffen, unsere Montagsatemgruppe nur noch bis zu den Herbstferien 2026 durchzuführen.

Dieser Schritt ist mir alles andere als leichtgefallen. Dennoch spüre ich, dass nun der richtige Moment gekommen ist, um mir selbst mehr Freiraum zu schenken und mich anderen geliebten Projekten und Dingen zu widmen.

Von ganzem Herzen danke ich euch allen für die jahrelange Treue, das Vertrauen und eure wunderbare Bereitschaft, Woche für Woche an den Kursen teilzunehmen. Ihr habt diese Gruppe zu etwas ganz Besonderem gemacht.

Ich freue mich auf die verbleibenden gemeinsamen Stunden bis zu den Herbstferien.

Mit lieben Grüßen

