



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

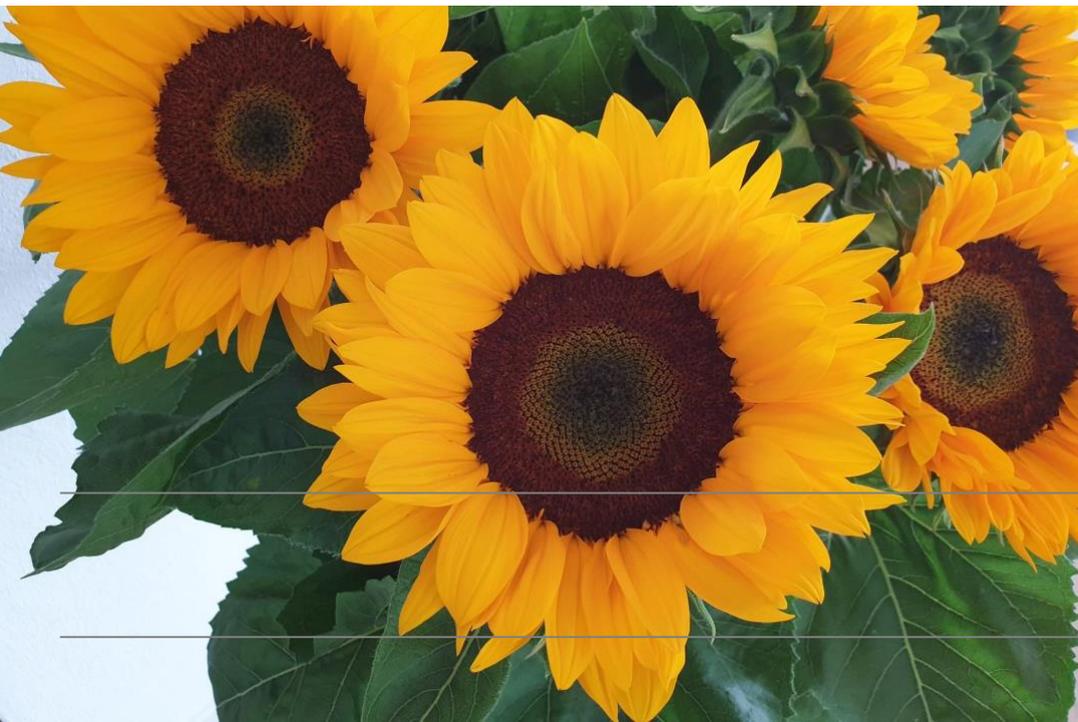
Wochenkurse

Ein offenes Ohr ist das einzig glaubhafte Anzeichen für ein offenes Herz. *David Augsburger*

Jahr | 2026

Atemschule Ursula Schwendimann

Wochengruppe Januar – März 2026 an der Atemschule Männedorf



Wochengruppe Januar - März 2026

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 richtige Umgang mit dem Atem führt zu einer besseren Körperhaltung
- 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.
Meditationen, Tönender Atem, Körperreisen, einüben der Nasenatmung.

Zeit: 18.15 – 19.15 Uhr
Daten: immer montags von 12. Januar – 30. März 2026
Außer Montag, 16. und 23. Februar und 23. März 2026

Kurskosten: Pro Abend Fr. 36.- Std.
Für den ganzen Kurs Januar – März 9 x 1 Std. Fr. 324.-
Bei Vorauszahlung des vollen Kurbeitrags (Fr.324.-) reduziert sich der Betrag um Fr. 10.-
Ansonsten werden die besuchten Kursstunden Anfangs April 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: