



**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 Mai – Juni 2026 an der Atemschule Männedorf



Wochengruppe Mai - Juni 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 04. Mai – 29. Juni 2026
Außer Montag, 25. Mai 2026 (Pfingsten)

Kurskosten: Pro Abend Fr. 36.- Std.
Für den ganzen Kurs Mai – Juni 8 x 1 Std. Fr. 288.-
Bei Vorauszahlung des vollen Kurbeitrags (Fr.288.-) reduziert sich der Betrag um Fr. 10.-
Ansonsten werden die besuchten Kursstunden Anfangs Juli 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: