



# at<sup>em</sup> & sti<sup>mme</sup>

Judith Furrer-Bregy

## Kurse 2025/2026



### Vorschau Kurse Frühjahr 2026

**Frei atmen – starke Mitte**  
Yoga und Osteopathie für  
dein Zwerchfell

**Heuschnupfen verstehen  
und lindern** Mit Atemtherapie  
gegen die Allergie

**Besser atmen – leichter  
leben!** Ausdauer und  
Wohlbefinden in Alltag  
und Sport

**Kinder-Yoga** Stark,  
gelassen und achtsam  
durch den Alltag

**Klangraum** dein Atem –  
dein Klang

## at<sup>em</sup> & sti<sup>mme</sup>

Judith Furrer-Bregy  
Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin  
Atem-Körper-Stimme  
Körperpsychologie

**Infos und Anmeldung**  
Bitte online anmelden:  
[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)  
078 883 07 04



# Kurse 2025/2026

## Stress ganzheitlich verstehen & managen

### Body-to-Brain-Methoden für mehr Gelassenheit

Gedankenkarussell, innere Unruhe oder Stress – kennst du? In diesem Kurs lernst du durch Atem- und Körperimpulse dein Nervensystem zu beruhigen und deine innere Balance zu stärken.



3x, ab Mittwoch 24. Sept 2025, 18.30 – 20.00 Uhr / 3 x 1½ Std. CHF 90.-

## Atem, Bewegung, Meditation

Für alle, die mehr innere Ruhe und Klarheit finden möchten. Durch einfache Atem- und Bewegungsübungen aus verschiedenen Lehren trainierst du Stabilität und Gleichgewicht für körperliche und psychische Gesundheit.



10x ab Mittwoch, 29. Okt. 2025, 17.45 und 19.00 Uhr / 10 x 1h CHF 200.-

## Klangraum

### Singen und Klang für Herz, Seele und Körper

Durch einfache Melodien, Mantras und Kraftlieder erlebst du deinen eigenen, inneren Klangraum. Singen öffnet, befreit und schenkt Energie und Freude. Keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.



Freitag, 12. Dez. 2025, 19.00 – 20.30 Uhr / 1½ Std CHF 30.-

## Kinderyoga 5H –8H

### Stark, gelassen und achtsam durch den Alltag

Yoga für Kinder öffnet Türen zu innerer Stärke und Resilienz. Durch spielerische Yoga-Sequenzen und Entspannungstechniken lernen Kinder, Gefühle zu verstehen und mit Stress umzugehen.



3x ab Mittwoch, 19. Nov. 2025, 17.30 – 18.30 Uhr / 3 x 1h CHF 60.-

## Stimmfit durch den Winter

Stimmprobleme treten gerade in der kalten Jahreszeit häufig auf. Wie schützt du deine Stimme effektiv und was hilft bei Heiserkeit? In diesem Workshop lernst du wirkungsvolle Tools für eine gesunde Stimme durch den Winter kennen.



Freitag 6. Februar 2026, 18.00 – 20.00 Uhr