



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Kursübersicht

KURSE AB HERBST IM PRAXISHAUS VITALIS



Stress ganzheitlich verstehen und managen

Body-to-Brain-Methoden für mehr Gelassenheit und innere Stabilität

Lerne dein Nervensystem besser verstehen und einfache, wirksame Tools kennen, die dich im Alltag unterstützen. Mit Atem- und Körperimpulsen, achtsamer Selbstwahrnehmung und Methoden der Körperpsychotherapie stärkst du deine innere Balance und Gelassenheit.

📅 Mi 9. Sept | 23. Sept | 7. Okt 2026

🕒 18:30–20:00 Uhr

💰 3 × 1½ Std. | CHF 90.–
Nur als Ganzes buchbar



Therapeutisches Atemtraining in der Gruppe

Funktionelles Atemtraining zur Verbesserung der Atemeffizienz im Alltag bei Atembeschwerden, chronischen Atemwegserkrankungen, Long- und Post-Covid, Atemnot oder eingeschränkter Belastbarkeit. Für mehr Atemkontrolle, Belastbarkeit und Wohlbefinden.

📅 Di 9:15–10:15 Uhr
8./15./22./29. Sept u. 6. Okt 2026

💰 5 × 1 Std. | CHF 140.–
Nur als Ganzes buchbar



Atem – Bewegung – Meditation

Ganzheitliche Praxis für Körper, Geist und Psyche. Atem- und Bewegungslehren, Qi Gong und Yoga auf dem Stuhl fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilität – und unterstützen die natürliche Regulation und Regeneration.

📅 Mi 17:45 und 19:00 Uhr
21. Okt, 4. Nov, 2./16. Dez 2026
6./20. Jan, 3./17. Feb, 3./17. März 2027

💰 10 × 1 Std. | CHF 200.–
Nur als Ganzes buchbar
Schnupperstunden möglich auf Anmeldung.



Soundbath – Klang, Ruhe und Verbundenheit

Tief entspannen durch Atem, Achtsamkeit und Klang

Nach einer kurzen Breathwork- und Achtsamkeitspraxis lädt dich das Soundbath mit Klangschalen, Instrumenten und Stimme in tiefe Entspannung ein. Loslassen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen.

📅 Fr 18. Sept | Fr 23. Okt |
Mi 18. Nov (Vitalis-Woche) | Fr 11. Dez 2026

🕒 18:30–20:00 Uhr

💰 CHF 30.– pro Abend



Klangraum – Mantras und Kraftlieder singen

Die eigene Stimme entdecken und gemeinsam zum Klingen bringen

Singen verbindet und schenkt Lebensfreude. Mit einfachen Melodien, Mantras und Kraftliedern entsteht ein gemeinsamer Klangraum, in dem jede Stimme willkommen ist. Abgerundet mit einem wohltuenden Soundbath für Entspannung und innere Verbundenheit.

📅 Fr 11. Dezember 2026

🕒 18:30–20:00 Uhr

💰 CHF 30.–



Stimmfit durch den Winter

Gesunde Stimme trotz Kälte, Heiserkeit und Belastung

Praxisnaher Workshop mit einfachen, wirksamen Methoden zur Vorbeugung, Erste-Hilfe bei Heiserkeit und natürlichen Wegen, deine Stimme gesund und belastbar durch die Winterzeit zu bringen.

📅 Fr 6. Februar 2027

🕒 18:00–20:00 Uhr

💰 CHF 50.– inkl. Material



Stimmfit-Refresher

Neue Impulse für alle ehemaligen Stimmfit-Teilnehmenden

Vertiefe dein Wissen, frische Bewährtes auf und lerne zusätzliche praktische Werkzeuge für eine gesunde und belastbare Stimme im Alltag kennen.

📅 Fr 29. Januar 2027

🕒 18:00–20:00 Uhr

💰 CHF 40.–



Alle Kurse finden statt im
Praxishaus Vitalis
Gampel

Information & Anmeldung

Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin | Atem–Körper–Stimme | Körperpsychologie
078 683 07 04 | www.atemundstimme.ch