



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Therapeutisches Atemtraining in der Gruppe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Atembeschwerden, chronischen Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, COPD), Long-/Post-Covid-Symptomatik sowie eingeschränkter Belastbarkeit oder dysfunktionalen Atemgewohnheiten.

Die Atmung beeinflusst weit mehr als den Gasaustausch (u. a. Herz-Kreislaufsystem, Haltung, Bewegungsapparat, Organfunktionen und Nervensystem) und wirkt sich damit auf Leistungsfähigkeit, Regeneration und Wohlbefinden aus.

Kursziele

- Verbesserte Atemwahrnehmung und -kontrolle
- Optimierte Zwerchfellfunktion und Atemmechanik
- Reduktion von Atemnot
- Mehr Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit
- Bessere Regeneration
- Mehr Selbstwirksamkeit im Umgang mit Atembeschwerden
- Transfer in den Alltag

Vermittelt werden einfache, sichere, individuell anpassbare Übungen mit Fokus auf nachhaltige Integration ins Alltagsleben. Keine Vorkenntnisse nötig – geeignet auch bei eingeschränkter Belastbarkeit.

Praxishaus Vitalis, Gampel

Dienstag 9.15 – 10.15 Uhr

8./15./22./29. Sept. und 6. Okt. 2026

5 x 1 Std. CHF 140.–

Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden.
Teilnehmerzahl beschränkt.



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin

Atem-Körper-Stimme

Körperpsychologie

Infos und Anmeldung

Bitte online anmelden bis
2 Wochen vor Kursbeginn:
www.atemundstimme.ch

078 883 07 04

