Kursort und Anfahrt:



Anmeldung:
Ich melde mich definitiv und verbindlich für die Vertiefungstage im Erfahrbaren Atem® „“ an:

04. – 06. Dezember 2026 ☐

Name: .....

Vorname: .....

Adresse: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....

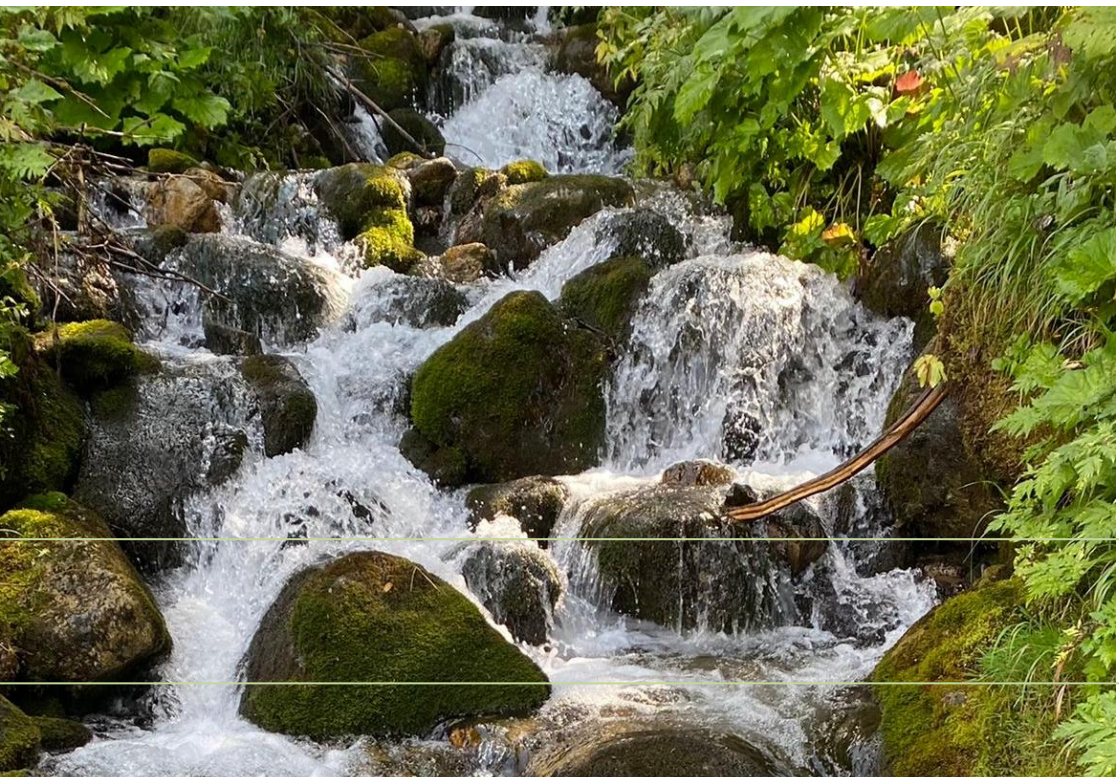
Atemschule
Ursula Schwendimann
Gufenhaldenweg 4
8708 Männedorf
Telefon 044 920 28 66
atemschule@bluewin.ch
www.atemschule.ch

Vertiefungstage im Erfahrbaren Atem®

Wenn wir atmen, verbinden wir uns mit einer unerschöpflichen Antriebskraft
James Russel Lowell

Jahr 2026

Ursula Schwendimann



ALLES WAS GUT TUT

Vertiefungstage im Erfahrbaren Atem® nach Ilse Middendorf

Mit Ursula Schwendimann

Thema:
Körper und Geist ausrichten auf das Spüren und auf die Bewegung
Bewegung und Kraft
Das Kraftpotential

Kursinhalt:
Atem- und Bewegungskompositionen
Über die Bewegung zur Achtsamkeit
Kraft durch Achtsamkeit
Aufbau der Atemzentren
Atemzentrumskraft und Richtung
Rückenkraft als Quelle der aufsteigenden Energie

Zielgruppen:
Atem – und Körpertherapeut:innen
Und alle die sich für ihr Wohlbefinden und Gesundheit interessieren

Kursleitung:
Ursula Schwendimann, Atemtherapeutin Middendorf, Mitglied AFS
KomplementärTherapeutin mit Eidg. Diplom Methode Atem
HeartMath® Certified Trainerin

Datum/Zeit:
04. – 6. Dezember 2026 Ausgebucht

Freitag und Samstag jeweils 09:30 – 16:00 Uhr
Sonntag von 09:30 – 15:00 Uhr

Kursgröße:
8 – 12 Teilnehmende

Kursart:
Weiterbildung und Gesundheitskurs 18 Lektionen à 45 Min. pro Kurs

Kurskosten:
pro Kurs Fr. 420.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee
Bitte Mittagsimbiss mitbringen

Kursort:
Atemschule Gufenhaldenweg 4, 8708 Männedorf

Anmeldung:
Atemschule Ursula Schwendimann
www.atemschule.ch atemschule@bluewin.ch