



*Ich setzte den Fuss in
die Luft, und sie trug.*

Hilde Domin

Atemtherapie zur Aktivierung der Atem-Ressourcen

Neugierig das Potential der Atmung erfahren und stärken. Wir wollen zu uns selbst finden, Positives sehen, Leichtigkeit und Freude erleben.



Das Jahr 2026 hat mit einem Schock in Crand Montana begonnen. Das kann atemlos machen. Vieles ist, wie es noch nie war und wir müssen uns damit arrangieren. Dabei ist unsere Atmung ein Grundbaustein unseres Seins, sie ist eine grosse Ressource für Körper und Geist, aber genau sie ist in verschiedensten Momenten besonders gefährdet. Im Treff wollen wir zu uns selbst finden, uns stärken, Positives sehen, Leichtigkeit und Freude erleben. In Gelassenheit und Entspannung nutzen wir die Kraft des Atems für die Stärkung der Körperhaltung sowie der Beweglichkeit. Danach können wir dies im Alltag anwenden. Wieder frei atmen in Körper, Geist und Seele!

- **Zielgruppe:** Erwachsene / Senioren
- **Atemgruppenstunde:** Jeden letzten Donnerstag im Monat ausser August und Dezember 2026 - Kurstage können einzeln besucht werden.
- **Zeit:** 14.10 Uhr – 15.10 Uhr
- **Ort:** Röm.-kath. Kirche St. Nikolaus, Dorfstrasse 24, 4626 Niederbuchsiten im Forum St. Nikolaus
- **Kosten:** Fr. 20.— / Person und Atemgruppenstunde
Meine Empfehlung Einzelstunde 132.- CHF **Krankenkassenzusatzversicherung** übernehmen einen Teilbetrag, individuelle Abklärung nötig.
- **Kursleitung:** Cornelia Frey, KomplementärTherapeutin mit Eidg. Diplom Atemtherapie, Fachrichtung Middendorf
- **Anmeldung:** bitte bis jeweils Montag 19 Uhr vor dem Kurs an Cornelia Frey, 079 669 00 89, cornelia@frey-atem.ch mit Angaben Adresse, Festnetz / Natel
- **Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Notizblock & Stifte, ggf. Gymnastik-Matte
- Homepage: **www.frey-atem.ch**
- **Atme dich frei bei Cornelia Frey** 😊