



**atem & stimme**  
Judith Furrer-Bregy

## ATEM - MEIN VERLÄSSLICHER ANKER IM ALLTAG, MIT JUDITH FURRER-BREGY

**Donnerstag, 27. November 2025, im Bärgef-Träff in Visp**

**18.30 Uhr**

Themenanlass: Atem - Mein verlässlicher Anker im Alltag

### **Anschliessend**

Gemütliches Beisammensein und Austausch während eines kleinen Apéros

**«Atmen bewegt, berührt, beruhigt, stärkt und ordnet»**

Der Atem ist immer da - treu, still und verlässlich. Er hilft uns, zur Ruhe zu kommen, uns zu ordnen und Kraft zu finden - besonders in herausfordernden Zeiten.

Gerade zum Übergang in die oft emotional aufgeladene Vorweihnachtszeit lädt dieser Atemabend dazu ein, in eine gute, vertrauensvolle Verbindung mit sich selber zu kommen.

Erlebe, wie du durch Atem und bewegte Achtsamkeit:

- innere Ruhe, Klarheit und Kraft aufbaust
- eine positive Selbstwahrnehmung erlebst
- einfach in die Selbstregulation findest
- ein Werkzeug entdeckst, das du immer bei dir trägst

Gemeinsam stärken wir unsere innere Mitte - mit dem Atem als Anker.

*Wir freuen uns auf dich!*

**BÄRGÜF**▲Träff