

Dein Tag

Selbstfürsorge «mit güätum Gwissu»



mit Judith Furrer-Bregy
Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Atem - Stimme -
Körperpsychologie



atem & stimme
Judith Furrer-Bregy

Montag, 17. November 2025, 9.30 bis ca.16.30 Uhr
Bildungshaus St. Jodern, Visp

Wie fühlt sich die Vorstellung an, dir mit gutem Gewissen die Erlaubnis zu geben, bewusst und aktiv für dein körperliches, emotionales und mentales Wohlbefinden zu sorgen?

Selbstfürsorge ist die Grundlage dafür, dass du gesund, ausgeglichen und kraftvoll für dich selbst und andere da sein kannst.

Atem- und Körperarbeit in Verbindung mit Übungen aus der positiven Psychologie bieten uns praktikable Möglichkeiten, um die Selbstwahrnehmung zu schärfen, den Selbstwert zu stärken und das persönliche Mass zwischen Geben und Nehmen zu finden.

In einer vertrauensvollen Atmosphäre erarbeiten wir gemeinsam alltagstaugliche Werkzeuge, die dir helfen, deine Ressourcen zu aktivieren und achtsam mit dir selbst umzugehen.

So wird die Selbstfürsorge zu einer liebevollen Begleiterin für dich.

Anmeldung

online: www.kfbo.ch
sekretariat@kfbo.ch
079 956 81 91 jeweils Di + Do 8 – 11 Uhr

Anmeldeschluss

Montag, 3. November 2025
Die Anmeldung ist verbindlich.

Kosten

CHF 60 inkl. Mittagessen, exkl. Getränke
CHF 50 mit KFBO Mitgliederkarte

Der Anlass ist öffentlich.