atem & stimme
Judith Furrer-Bregy

DEIN TAG

Selbstfürsorge
"mit güätum Gwissu"

Selbstfürsorge
Mir selber mit Bewusstheit und Wohlwollen begegnen.
Die Fähigkeit, gut für sich zu sorgen, damit wir aus einer Quelle der Kraft, und nicht aus Erschöpfung, geben können.

Körperliche Selbstfürsorge
Dich spüren, atmen, bewegen, regenerieren

- *Dein Körper ist kein Werkzeug – er ist dein Zuhause.*
- *Wenn du ihn achtest, findet auch dein Geist Ruhe.*

Emotionale Selbstfürsorge
Gefühle wahrnehmen, benennen, annehmen

- *Emotionale Selbstfürsorge heißt: mir erlauben, zu fühlen ohne mich zu verurteilen*

Mentale Selbstfürsorge
Gedankenmuster erkennen, Selbstwert und -mitgefühl stärken

- *Der Ton, in dem du mit dir selbst sprichst, bestimmt dein inneres Klima*
- *Achtsam mit deiner inneren Stimme umgehen*

Selbstfürsorge ist eine Haltung
Sie beginnt im Kleinen und wächst, wenn du beginnst, dich selbst mit denselben Augen anzuschauen, mit denen du andere liebevoll siehst.

Innere Dialoge formen unseren Selbstwert
Selbstfürsorge beginnt dort, wo du anfängst, deinen inneren Dialog bewusst wahrzunehmen und ihm eine **freundliche, wohlwollende Stimme** zu geben.
Du darfst dich innerlich ermutigen, statt dich zu kritisieren.

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

078 883 07 04
www.atemundstimme.ch

atem & stimme
Judith Furrer-Bregy

Impulse für den Alltag:

- Glückspausen
- Spaziergang der Freundlichkeit
- Metta-Sätze Für dich selbst (…für andere ..und alle fühlenden Wesen)
  - *Möge ich in Frieden leben.*
  - *Möge ich glücklich sein.*
  - *Möge ich gesund und vital sein.*
  - *Möge ich mich selbst lieben.*
  - *Möge ich zufrieden und entspannt sein.*
  - *Möge ich Leichtigkeit erfahren.*

Ich sage JA zu dem, was ich fühl,
Ich sage JA zu dem, was ich bin,
Ich sage JA, JA, JA, JA - JA zu mir 😊

Die nächsten **Selbsfürsorgetage** finden am
Fr 22.Mai 2026 und Mo 26.Oktober 2026
in der Berginsel Oberems statt.

Thema:
Wecken und nähren der eigenen Ressourcen.
Rückverbinden mit der Ruhe und Kraft der Natur.

Teilnehmerzahl beschränkt auf **10 Personen**
…nicht nur für Frauen 😉
D` Eedru sind di Gschwindru.

Detailinfos sind ab Jan 26 auf **www.atemundstimme.ch**
unter «Kurse» aufgeschaltet

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

078 883 07 04
www.atemundstimme.ch