

Zug, 31.08.2026

Einladung zum Forum

Körper- und Atemtherapie «chli meh als schnufe»

Referentin: Jasmin Berglas, Körper- und Atemtherapeutin

Datum: **Mittwoch, 23. September 2026**

Zeit: 19.00 Uhr Beginn

Ort: Vitarama Sauna, Bahnhofstrasse 1, 6312 Steinhausen

Mitnehmen: Matte (Einige vor Ort vorhanden), bequeme Kleidung, Rutsch-Socken, evtl. Frotteetuch, etwas zum Trinken (Mineralwasser vor Ort vorhanden)

Anmeldung: verbindlich **bis spätestens 18. September 2026 eingetroffen**
per E-Mail an erika.fey@bluewin.ch

Gästebeitrag: CHF 20.00



Unsere Atmung begleitet uns ein Leben lang - meist ganz selbstverständlich und eher am Rande. Dabei ist sie weit mehr als «echli schnufe», denn sie steht in enger Verbindung mit unserem körperlichen und emotionalen Erleben. Nicht umsonst heisst es Körper- und Atemtherapie.

Ob ich dir zeigen werde, wie du «richtig» atmest? Nein - denn das wissen du und dein Körper längst. Manchmal braucht es einfach einen sanften Anstupser von aussen, um vorhandene Ressourcen wieder aufleben zu lassen oder neue zu entdecken. Deshalb wird in meiner Methode die Atmung ganz unwillkürlich begleitet - also ohne sie bewusst zu steuern. So darf der Fokus aus dem Kopf in den Körper wandern - zurück zu dir und deinen Empfindungen.

An diesem Abend begleite ich dich nach einem informativen Einblick in die Körper- und Atemtherapie auf eine kleine Herbstreise durch deinen Körper. Mit verschiedenen Übungen, Impulsen und Atemmeditationen wird es mal ruhig, mal bewegt, bunt und kreativ - sodass vielleicht sogar dein inneres Kind wieder einmal ein bisschen aufleben darf.

Jasmin Berglas und der FOKA-Vorstand Sektion Zentralschweiz freuen sich auf den gemeinsamen Abend.

Freundliche Grüsse

FOKA – Sektion Zentralschweiz

Linette Iten, Vorstandsmitglied

Nächstes Forum/Zoom Webinar:

16.10.2026: Mega Memory – Gedächtnistraining mit Gregor Staub

Alle interessierten Frauen sind herzlich willkommen in unserem Netzwerk

FOKA – Sektion Zentralschweiz

Linette Iten, Lindengasse 23, 6314 Unterägeri • ☎ Natel : 079 478 93 52
lin.iten@dsc.ch • www.foka.ch