



Stimmwerk ist eine  
Schule für Stimme  
Sprache und Gesang

# STIMMWERK

Kursinformationen

## ATEMSTUNDE

### **Atem- und Bewegungstraining**

«Alles, was du bewusst tun kannst, ist, immer wieder Spannung in der Magengegend, an den Schultern und im unteren Bauch loszulassen und dir dabei bewusst sein, dass der Atem offensichtlich deinen Körper bewegt statt der Körper den Atem.»



## ATEMSTUNDE

**Mit Atem- und Körperübungen einfach entspannen.**

### Inhalt

Dein natürlicher Atemrhythmus ist nicht unbedingt dein gewohnter Atemrhythmus! In den Atemstunden findest du deine natürliche, reflexive Atmung wieder. Mit sanften Bewegungen beseitigst du einschränkende Spannungen, weckst unterschiedliche Atemräume, verbesserst deine Beweglichkeit und förderst deine Gesundheit. Das hilft dir, dich der eigenen Atmung bewusst zu werden, diese zu vertiefen und zu beruhigen. Über die Atemluft bleibst du im Dialog, gleichzeitig in deiner Kraft und Ruhe. Welch Freude, einfach im Atemfluss, auf- und ausgerichtet zu sein!

Die Atemstunde ist eine sanfte Bewegungs- und Ruhestunde. Ein Atem lauschen und Atem vertiefen mit dem Ziel, erholt und wohlgestimmt wieder unterwegs zu sein.

### Wirkungen

Wer die Nasenatmung trainiert, stärkt die Gesundheit!

Die Nase filtert, erwärmt und befeuchtet die Atemluft, stärkt das Immunsystem, verbessert die Sauerstoffaufnahme (durch Stickstoffmonoxid), reduziert Stress und steigert die Schlafqualität und die geistige Leistungsfähigkeit. Ausserdem hilft bewusstes Atmen bei Energielosigkeit, Schmerzen und Verspannungen, bei falscher Körperhaltung, bei Bluthochdruck, Konzentrationsstörungen und Atemnot.

### Zielpublikum

Die Atemstunde steht allen offen.

### Dauer und Zeiten

Das Atemtraining ist fortlaufend und aufbauend. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Donnerstag 11.00 – 12.00 Uhr

23.4. / 30.4. / 7.5. / 21.5. / 28.5. / 11.6. / 18.6. und 25.6.2026

### Ort

Bewegungsraum, Im Volksgarten 1, 8750 Glarus

### Kosten

CHF 35.-/h

Bitte bar mitbringen oder twinten

### Leitung

Ana Djordjevic, Dipl. Sängerin, Stimm- und Sprechtrainerin

### Information und Anmeldung

Stimmwerk, T +41 79 744 27 57, ana@stimmwerk.ch