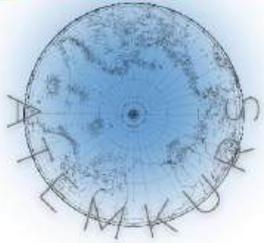


Kopf & Hals frei

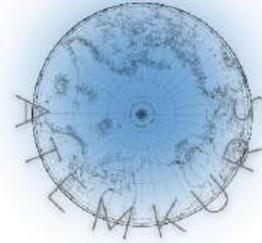


wesengemäss atmen
mit Atemübungen nach Hübner/Of
Susanne Hübner ahornbach

18. Januar 2025

Hals & Kopf frei
Atemübungen bei
Kloss im Hals und
Nackenproblemen

Pause für dich

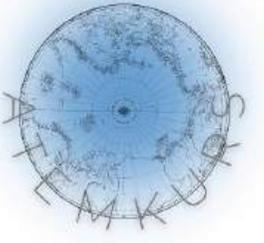


wesengemäss atmen
mit Atemübungen nach Hübner/Of
Susanne Hübner ahornbach

13. September 2025

Pause für dich!
Atemübungen zum
Stressabbau und zur
Regulation des
Nervensystems

Dasein im Fluss

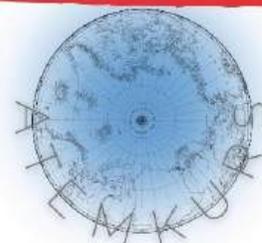


wesengemäss atmen
mit Atemübungen nach Hübner/Of
Susanne Hübner ahornbach

5. April 2025

Dasein im Fluss
Atemübungen für
den Atemfluss
trotz Bildschirm &
Schreibtisch

Nase frei!

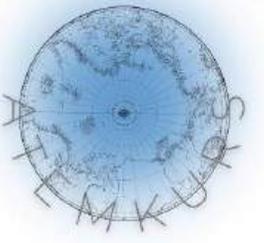


wesengemäss atmen
mit Atemübungen nach Hübner/Of
Susanne Hübner ahornbach

4. Oktober 2025

Nase frei
Atemübungen bei
Mundatmung und
verstopfter Nase

Träum dich!

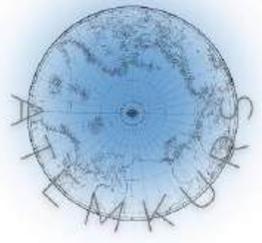


wesengemäss atmen
mit Atemübungen nach Hübner/Of
Susanne Hübner ahornbach

3. Mai 2025

Träum dich!
Atemübungen zum
Erforschen eigener
Träume und/oder
Körpersymptome

Reise nach innen

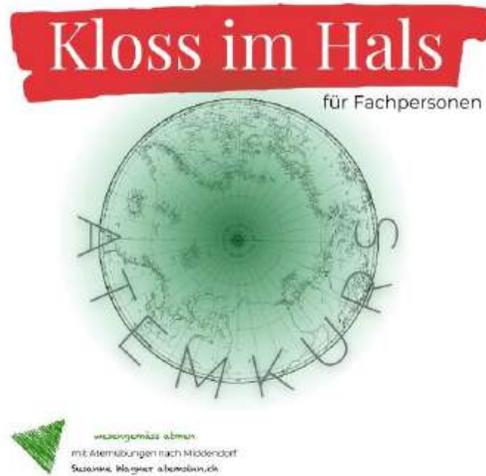


wesengemäss atmen
mit Atemübungen nach Hübner/Of
Susanne Hübner ahornbach

1. November 2025

Reise nach innen
Atemübungen für
den Kontakt zu sich

(Programmänderungen
vorbehalten)



Samstag, 29. November 2025 (Ganztageskurs)

ATEMKURS für Fachpersonen: Kloss im Hals

Hilfe dank Atemübungen
Hals befreien 🐱 Kopf entlasten

Dieser Kurs richtet sich an Atemtherapeut:innen,
Komplementärtherapeut:innen oder weitere
interessierte Fachpersonen.



Kursinhalte zu den jeweiligen Themen:

- Praktische Anwendung mit Atemübungen in der Kleingruppe
- Selbsthilfetricks & Hintergrundwissen zum Umgang mit Stress



Infos & Anmeldung bei Susanne Wagner
atemsinn.ch · susanne@atemhaus-wagner.ch
076 799 80 04



HALBTAGESKURSE an Samstagen:
Die Halbtage können unabhängig
voneinander gebucht werden.

Kurszeiten: jeweils von 9.30-12.30

Kursleitung: Susanne Wagner

- Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom, Methode Atemtherapie
- Atemtherapeutin und Atempädagogin nach Prof. Ilse Middendorf
- Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

Kursort: Gewerbestrasse 6, 8155 Niederhasli

Kurskosten: CHF 100 / CHF 200 Ganztageskurs

inkl. veganes Znüni aus der Natur und Kursunterlagen

Mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. warme Socken