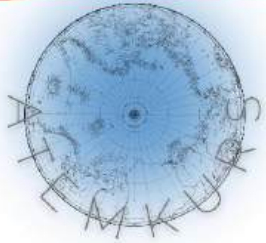


## Kopf & Hals frei

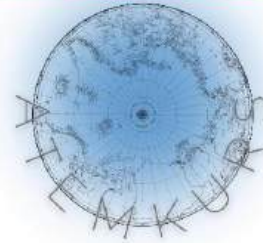


wesengemäss atmen  
mit Atemübungen mit Mobilisat  
Susanne Högner ahmedtschik

**18. Januar 2025**

**Hals & Kopf frei**  
Atemübungen bei  
Kloss im Hals und  
Nackenproblemen

## Pause für dich

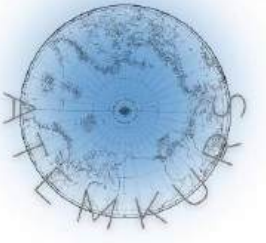


wesengemäss atmen  
mit Atemübungen mit Mobilisat  
Susanne Högner ahmedtschik

**13. September 2025**

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

## Dasein im Fluss

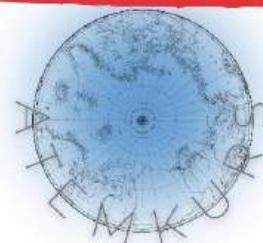


wesengemäss atmen  
mit Atemübungen mit Mobilisat  
Susanne Högner ahmedtschik

**5. April 2025**

**Dasein im Fluss**  
Atemübungen für  
den Atemfluss  
trotz Bildschirm &  
Schreibtisch

## Nase frei!

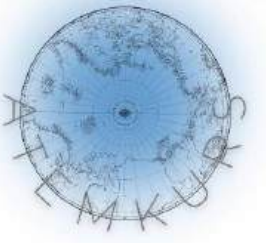


wesengemäss atmen  
mit Atemübungen mit Mobilisat  
Susanne Högner ahmedtschik

**4. Oktober 2025**

**Nase frei**  
Atemübungen bei  
Mundatmung und  
verstopfter Nase

## Träum dich!

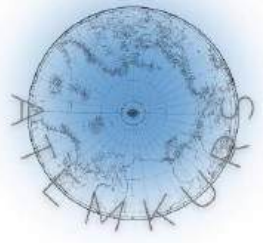


wesengemäss atmen  
mit Atemübungen mit Mobilisat  
Susanne Högner ahmedtschik

**3. Mai 2025**

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

## Reise nach innen



wesengemäss atmen  
mit Atemübungen mit Mobilisat  
Susanne Högner ahmedtschik

**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](http://atemsinn.ch) · [susanne@atemhaus-wagner.ch](mailto: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