



ATME DICH FREI!

Mit den Atemwanderungen und den Atemkursen, die diesen Sommer auf dem Eggishorn in der Aletsch Arena stattfinden, wird Bewegung in freier Natur zu einem befreienden Zwiegespräch zwischen Körper und Geist. Man fühlt sich wie neu geboren.

Stress, Hitze, stickige Luft und Abgase: Wer sich in der Hektik des Alltages kurzzeitig Luft verschaffen möchte, kommt am besten in die Aletsch Arena, hinauf auf's Eggishorn, und atmet sich frei. Was gibt es befreienderes, als nach langen und stressigen Tagen auf 2926 Metern eine Atempause einzulegen und tief durchzuatmen? Das Eggishorn bietet neben belebender Höhenluft eine grandiose 360 Grad Panorama-Rundschau auf Europas größten Eisstrom - den großen Aletschgletscher, Herzstück des UNESCO Welterbes Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch, sowie auf über 35 Viertausender der Berner und Walliser Alpen, darunter Jungfrau, Mönch, Eiger und das Matterhorn. Begleitet von der diplomierten Atemtherapeutin Judith Bregy erlebt der Gast bei Atmenkursen, wie befreiend atmen sein kann. Bewegung und Atem regen einander wechselseitig an. Diese Erfahrung können Gäste der Aletsch Arena auch bei einer Atemwanderung machen. Nach der Fahrt aufs Eggishorn startet die Tagestour von der Fiescheralp aus, führt vorbei am kristallklaren Tälli- und Märjelensee und zurück zur Fiescheralp. Immer wieder werden Atem-Pausen eingelegt. Bachrauschen, Vogelgezwitscher und Stille erfahren. Atemtherapeutin Judith Bregy begleitet beide Veranstaltungsreihen. Für die Therapeutin ist die Kombination „Atem und Bewegung in freier Natur und weiter Kulisse“ für ein Timeout ideal. Bregy: „Für einmal geht es nicht um Leistung und Intensität, sondern um reines Vergnügen, um Regeneration und Wohlbefinden.“