Atem ist Leben
leben ist atmen

Corina Oehrli
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Beckenbodenschwäche

Samstag, 16. Mai 2020 **14.00 – 17.00 Uhr**

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, unterstützt bei Beckenbodenschwäche, regt den Beckenboden in seiner Tragkraft an und verbessert die Haltung

Ort: **Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen**

Kosten: **Fr. 75.-** (inkl. Pausenverpflegung)

Zielgruppe:
- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und Komplementärtherapeuten/-innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die ihren Beckenboden anregen, kräftigen und stabilisieren möchten

Grundlagen:
- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, kräftigt und stabilisiert die Beckenbodenmuskulatur.
- Der bewusste zugelassene Atem verändert die Körperempfindung, und lässt die tragende Kraft des Beckenbodens bewusst unterstützen.

Inhalt:
- Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen und können deren stabilisierende Wirkung jederzeit im Alltag nutzen.
- Sie lernen die Gesetzmässigkeiten des Atems, sowie die tragende und aufrichtende Kraft des Atems kennen und verändern ihr Bewusstsein für die zentrale Bedeutung des Beckenbodens.
- Sie erleben Halt und Aufrichtung aus dem Beckenboden und entwickeln daraus körpergerechtes Verhalten und Unterstützung im Alltag.

Weiterbildungsnachweis/Kursbestätigung:
- Es werden 3 Weiterbildungsstunden bestätigt.

Kursleitung:
- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

Anmeldung:
- Über 079 792 23 27, E-Mail: corina.oehrli@bluewin.ch oder www.atemraum-lauenen.ch (Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

Kleidung:
- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten