

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Atem und Bewegung draussen in der Natur

Ganzjährig
(ausgenommen persönliche Ferien)

Jeden 1. Mittwoch im Monat

9.30 – 11.30 Uhr

Sich bewegen in der Natur – innehalten für Atem- und Bewegungsübungen und dabei Körper, Seele und Geist regenerieren, auffanken und Atem- sowie Lebenskraft schöpfen

Ort: Umgebung von Lauenen

Die Durchführung ist Wetterabhängig!

Kosten: Fr. 55.00 (Fr. 27.50 pro Std.)

5er-Abo mit Vorauszahlungsbonus Fr. 250.00

Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und KomplementärTherapeut*innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die ihre Sinne anregen und Wohlgefühl erlangen möchten

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, und Bewegungsübungen im Stehen, Gehen oder evtl. Sitzen kennen, die ihre Sinne anregen und die Atemqualität verbessern.
- Sie schulen ihre Körperwahrnehmung und entwickeln ein Bewusstsein für gelenkschonendes Gehen.
- Sie erfahren ihren Atem als Wellnessfaktor und lernen dessen Regulations- und Regenerationskraft in Verbindung mit der Natur zu nutzen.

Weiterbildungsnachweis/Kursbestätigung:

- Pro Kurseinheit werden 2 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
-

Kleidung/Ausrüstung:

- Bequeme, der Witterung entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk
- Es kann mit oder ohne Wander-/Walkingstöcke teilgenommen werden
- Getränk nach Bedarf

Änderungen vorbehalten

Chämelistrasse 15 | 3782 Lauenen | 079 792 23 27 | corina.oehrli@bluewin.ch | www.atemraum-lauenen.ch