

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
 Atemtherapeutin Middendorf sbam
 Erwachsenenbildnerin SVEBI

Atemraum-Lauenen

Jahresprogramm Kursangebot 2018

aktualisiert: 4.2.2018

In der Atemlehre „Der Erfahrbare Atem®“ nach Prof. Ilse Middendorf **verbessert die Atemqualität**

Wochenstunden fortl. während den Schulwochen, Einstieg jederzeit möglich – Anmeldung erforderlich!

- **Atem und Bewegung** (belebend – ausgleichend – beruhigend)
 - Montag-Nachmittag 14.00 – 15.00 Uhr
 - **NEU** Mittwoch-Vormittag 9.00 – 10.00 Uhr
- **Atempause am Abend** (Herunterfahren – Durchatmen – Erholen)
 - **NEU** Donnerstag-Abend 19.00 – 20.00 Uhr

Atem in der Schwangerschaft:

- Geschmeidigkeitserhaltung und Stabilisierung – Geburtsvorbereitung
- **NEU** Montag-Abend, 6 Einheiten à 60 Min. (Kursbeginn jederzeit nach Absprache)

Atem in der Rückbildung (für Mutter und Kind):

- Rückbildung und Stabilisierung – Umgang mit dem Neugeborenen
- Donnerstag-Vormittag, 6 Einheiten à 90 Min. (Kursbeginn jederzeit nach Absprache)

Themenkurse (1x pro Monat)

- | | | |
|----------------------------------|----------------|---|
| | | Jeweils Samstag 14.00 – 17.00 Uhr |
| ○ Tragender Beckenboden | 20. Jan. 2018 | ○ Körperstabilität aufbauen 14. Juli 2018 |
| ○ Schwingendes Zwerchfell | 17. Feb. 2018 | ○ Atemrhythmus harmonisieren 18. Aug. 2018 |
| ○ Starker Rücken | 17. März 2018 | ○ Wirbelsäule aufrichten 22. Sept. 2018 |
| ○ Geschmeidige Gelenke | 14. April 2018 | ○ Beweglichkeit erhalten 27. Okt. 2018 |
| ○ Freie Schultern | 19. Mai 2018 | ○ Körperhaltung verbessern 10. Nov. 2018 |
| ○ Tönende Stimme | 16. Juni 2018 | ○ Wohlspannung erlangen 8. Dez. 2018 |

Ferienangebot

während den Ferienwochen

- **Regeneration in den Ferien** (Innehalten – Auftanken – Regenerieren)
 - **NEU** Donnerstag-Abend 18.00 – 19.30 Uhr

Outdoorangebot (Wetterabhängig!)

während den Ferienwochen

- **Bewegung & Atem draussen in der Natur** Ort: Lauenensee oder Rohr Lauenen
 - Montag-Nachmittag 14.15 – 15.45 Uhr
 - **NEU** Mittwoch-Vormittag 9.45 – 11.15 Uhr

Details zu den einzelnen Kursen und Aktualisierungen finden Sie unter: www.atemraum-lauenen.ch
 oder auf Anfrage (079 792 23 27)

Gilt für alle Kurse:

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen (ausgenommen «Outdoor»)

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

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

atmen

Leben