

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Atem und Bewegung

Fortlaufend während den Schulwochen

Montag-Nachmittag

14.00 – 15.00 Uhr

NEU Mittwoch-Vormittag

9.00 – 10.00 Uhr

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, fördert die Bewegung aus dem Atem und verbessert die Atemqualität

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

Kosten: Fr 30.-/Std.

Wer 10 Std. im Voraus bezahlt, erhält 1 Std geschenkt
(10x Fr. 30.- = Fr. 300.- plus eine Std. gratis)

Einstieg jederzeit möglich - Anmeldung erforderlich!

Schnuppern möglich (Fr. 30.-/Std.)

Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und Komplementärtherapeuten/-innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen

Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, schult die Empfindungsfähigkeit und die Körperwahrnehmung.
- Im bewussten zugelassenen Atem wird der Körper durchlässig für die Atembewegung, wodurch Geschmeidigkeit, Wohlspannung und Selbstregulation gefördert werden.

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, und lernen die Atemkraft im Alltag unterstützend zu nutzen.
- Sie lernen Ihr eigenes Atemgeschehen und Ihre Körperspannung wahrzunehmen und entwickeln daraus ein Bewusstsein für gesundheitsunterstützendes Verhalten im Alltag.
- Sie verbessern Ihre Atemqualität in Bezug auf Vertiefung der Atmung, Harmonisierung des Atemrhythmus und Stärkung der Atemkraft.

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