

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Atemtherapeutin Middendorf sbam

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Atempause in der Wochenmitte

Fortlaufend während den Schulwochen

Mittwoch

19.00 – 20.00 Uhr

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, eignet sich bestens, um im off hektischen Alltag die innere Ruhe zu finden

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

Kosten: Fr. 25.-/Std.

Wer 10 Std. im Voraus bezahlt, erhält 1 Std. geschenkt

(10x Fr. 25.- = Fr. 250.- plus eine Std. gratis)

Einstieg jederzeit möglich - Anmeldung erforderlich!

Schnuppern möglich (Fr. 25.-/Std.)

Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und Komplementärtherapeuten/-innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die in die persönliche Burnout-Prävention investieren möchten

Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, verändert das Atemverhalten, fördert die Atemruhe und schult die Körperwahrnehmung.
- Im bewussten zugelassenen Atem wird der Körper durchlässig für die Atembewegung, wodurch Atemqualität, Wohlspannung und Selbstregulation gefördert werden.

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, und können deren regenerierende Wirkung jederzeit im Alltag 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](tel:0797922327), E-Mail: corina.oehrli@bluewin.ch oder www.atemraum-lauenen.ch (Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten