

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.

### Weiterbildungsnachweis/Kursbestätigung:

- Die Anzahl der besuchten Stunden wird quartalsweise bestätigt.

### Kursleitung:

- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

### Anmeldung:

- Über [079 792 23 27](tel:0797922327), E-Mail: [corina.oehrli@bluewin.ch](mailto:corina.oehrli@bluewin.ch) oder [www.aterraum-lauenen.ch](http://www.aterraum-lauenen.ch)  
(Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

### Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

### Änderungen vorbehalten