

Bewegen & Atmen in der Natur



Atemwoche in Lauenen

9.-13. September 2019

atmen

Leben

Bewegen und Atmen in Lauenen im Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf

In der Lauenen, einem Ort der Ruhe und des Lichts, Kraft tanken, achtsam sein, dem Atem lauschen, sitzend, stehend oder gehend bietet Ihnen die Erfahrung, Ihr Empfindungsbewusstsein für Ihre Körperspannung, die Beweglichkeit und den Atemrhythmus zu stärken und zu vertiefen. Die innere Anwesenheit und Durchlässigkeit des Atems unterstützen Ihre Lebendigkeit und Kraft. **Outdoor** (mit oder ohne Stöcke) und **Indoor** im Atemraum-Lauenen.

Der Kurs richtet sich an alle interessierten Menschen, die mit dem Atem arbeiten wollen.

In den Outdoor-Einheiten arbeiten Sie mit Atem und Bewegungsübungen im Stehen und Gehen. Dadurch regen Sie Ihre Atemkraft an und lernen diese körperunterstützend zu nutzen. Im Weiteren wecken Sie Ihre Sinne und entdecken Zusammenhänge zwischen Bewegen, Denken, Fühlen, Spüren, Sehen, Hören und Atemverhalten. Sie finden neue Ressourcen, welche Sie in ihren Alltag unterstützend integrieren können.

Bei den Indoor-Einheiten erforschen und vertiefen Sie in Atem- und Bewegungsübungen auf dem Hocker, stehend, gehend oder liegend Ihr Atemverhalten und erhalten im Austausch neue Anhaltspunkte und Sichtweisen in Bezug auf Ihre Empfindung, die Atembewegung und die Befindlichkeit. Ihre Ressourcen werden sichtbar und werden konkret mit Ihrem individuellen Alltag verbindbar.

- Ort:** Atemraum-Lauenen und Umgebung von Lauenen
Daten / Zeit: Die Atemwoche beginnt am Montag 9. September 2019 um 14.00 Uhr und endet am Freitag 13. September 2019 um 11.00 Uhr. (Kursplan s. unten)
Leitung: Corina Oehri, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom, Atem-therapeutin Middendorf sbam
Kosten: Fr. 450.00
Bestätigung: 15 Std. methoden- und richtungsspezifische Weiterbildung (Middendorf)

Detaillierte Infos:

www.aterraum-lauenen.ch
www.aterinstitut-schweiz.ch

Voraussichtlicher Kursplan

(wetterbedingte Änderungen möglich)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00-11.00					
11.00-12.00					
12.00-14.00					
14.00-15.00					
15.00-18.00					
18.00-19.00					

Atemraum-Lauenen	Outdoor	Fachbegleitung	Supervision
------------------	---------	----------------	-------------

«Bewegen und Atmen in Lauenen» ist ein Angebot für sich und kann unabhängig der weiteren Kursteile gebucht werden. Fachbegleitung und Supervision sind Zusatzangebote für Fachpersonen (s. unten).

Zusatzangebot für Fachpersonen

Fachbegleitung Middendorf (sbam anerkannt) und Supervision (Oda KT anerkannt) als zusätzliches Weiterbildungsangebot für Fachpersonen.

Fachbegleitung Atemtherapie Middendorf in der Gruppe

Bei den Fachbegleitungen Middendorf vernetzen Sie persönliche Erfahrungen, sowie Fragen und Anliegen aus Ihrer therapeutischen Tätigkeit mit fachspezifischem Hintergrundwissen und fördern so Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

- Ort:** Atemraum-Lauenen und Umgebung von Lauenen
Daten / Zeit: 10. und 12. September 2019, jeweils 18.00 – 19.00 Uhr
Leitung: Corina Oehrli, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom, Atem-therapeutin Middendorf sbam
Kosten: Fr. 70.00
Bestätigung: 2 Std. Fachbegleitung in der Gruppe (sbam anerkannt)

Supervision in der Gruppe

Supervision ist eine professionelle Beratung zur Qualitätssicherung der Arbeitstätigkeit. In der KomplementärTherapie beruht sie auf den Grundlagen des Berufsbildes KomplementärTherapie, erweitert sich bezogen auf die KomplementärTherapie-Methode und institutionelle Faktoren. Ebenso werden soziale und psychische Umstände miteinbezogen. Die Supervision verbessert die Qualität der beruflichen Arbeit mit Einzelpersonen und in der Gruppe. Themen und Konflikte aus dem beruflichen Alltag werden fokussiert aufgezeigt, reflektiert und besprochen.

- Ort:** Atemraum-Lauenen
Datum / Zeit: 11. September 2019, 15.00-18.00 Uhr
Leitung: Agathe Löliger Ursenbacher, Supervisorin Oda KT
Kosten: Fr. 100.00
Bestätigung: 3 Std. Supervision in der Gruppe (Oda KT anerkannt)

Die Kursteile können einzeln oder als Paket gebucht werden

Übernachtungsmöglichkeiten

Pension Panorama (B&B) Lauenenstrasse 5, 3782 Lauenen	+41 33 765 31 69 / +41 79 347 90 43 www.panorama-lauenen.ch
Hotel Wildhorn Dorfstrasse 4, 3782 Lauenen	+41 33 765 30 12 www.wildhorn.ch
Hotel Alpenland Hinterseestrasse 5, 3782 Lauenen	+41 33 765 91 34 www.apenland.ch
weitere Unterkünfte in der Region	www.gstaad.ch

Die Beherbergungskosten sind nicht im Kursgeld inbegriffen, die Buchung der Unterkunft erfolgt durch die Teilnehmer/innen selbst.

Änderungen vorbehalten

Atem ist Leben

leben ist atmen

Corina Oehrlí

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Chämelistrasse 15
3782 Lauenen

+41 (0)79 792 23 27

corina.oehrlí@bluewin.ch
www.atermraum-lauenen.ch

Agathe Löliger Ursenbacher

KomplementärTherapeutin
mit eidg. Diplom
Atemtherapie Middendorf sbam
Supervisorin OdA KT
dipl. Hebamme HF



www.aterminstitut-schweiz.ch

sbam

Schweizer Berufsverband für Atemtherapie
und Atempädagogik Middendorf



atmen

Leben