

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Beckenboden Wir regen die Beckenmuskulatur an, über den Atem

Samstag, 16. Februar 2019

14.00 – 17.00 Uhr

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, eignet sich besonders um den Beckenboden in seiner Haltgebung und Tragkraft anzuregen

Ort: **Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen**

Kosten: **Fr. 75.-** (inkl. Pausenverpflegung)

Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und Komplementärtherapeuten/-innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die ihren Beckenboden anregen und stabilisieren möchten

Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, kräftigt und stabilisiert die Beckenbodenmuskulatur.
- Der bewusste zugelassene Atem verändert die Körperempfindung, und lässt die tragende Kraft des Beckenbodens bewusst wahrnehmen.

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen und können deren stabilisierende Wirkung jederzeit im Alltag nutzen.
- Sie lernen die Gesetzmässigkeiten des Atems, sowie die tragende und aufrichtende Kraft des Atems kennen und verändern ihr Bewusstsein für die zentrale Bedeutung des Beckenbodens.
- Sie erleben Halt und Aufrichtung aus dem Beckenboden und entwickeln daraus körpergerechtes Verhalten und Unterstützung im Alltag.

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