

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Gelenke Wir fördern die körperliche Geschmeidigkeit, über den Atem

Samstag, 18. Mai 2019

14.00 – 17.00 Uhr

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, fördert und erhält die Geschmeidigkeit der Gelenke

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 die Beweglichkeit ihrer Gelenke erhalten oder verbessern möchten

Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, fördert und erhält die Geschmeidigkeit der Gelenke und damit die körperliche Beweglichkeit bis ins hohe Alter
- Der bewusste zugelassene Atem lässt den Zusammenhang zwischen Atem und Bewegung erkennen und hilft, Bewegung aus dem Atem entstehen zu lassen.

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen und können damit die Beweglichkeit im Alltag unterstützen.
- Sie lernen ihren eigenen Atemrhythmus, sowie die Atembewegung zuzulassen und fördern so Geschmeidigkeit und Durchlässigkeit ihrer Gelenke.
- Sie regen die Lösung blockierter Gelenke auf sanfte Art an und fördern dadurch Koordinationsvermögen und Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

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