

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
Atemtherapeutin Middendorf sbam  
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Körperhaltung verbessern

Samstag, 10. November 2018, 14.00 – 17.00 Uhr

---

**Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, hilft den Körper von innen aufrichten und die Haltung verbessern**

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

**Kosten:** Fr. 90.- (inkl. Pausenverpflegung)

**Zielgruppe:**

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und Komplementärtherapeuten/-innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die ihre Körperhaltung, Aufrichtung und Rückenkraft verbessern möchten

**Grundlagen:**

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, ermöglicht, die Atemkraft zur Aufrichtung und für eine bessere Körperhaltung unterstützend zu nutzen.
- Der bewusste zugelassene Atem regt die Rückenmuskulatur an, verändert die Körperspannung und wirkt stabilisierend.

**Inhalt:**

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen und können deren haltgebende Wirkung jederzeit im Alltag nutzen.
- Sie lernen den Zusammenhang zwischen Atemkraft und Haltung kennen und werden sich dessen Unterstützung bewusst
- Sie erleben Rückenkraft, Halt und Aufrichtung und entwickeln daraus körpergerechtes Verhalten im Alltag.

**Kursleitung:**

- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

**Anmeldung:**

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

**Kleidung:**

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

**Änderungen vorbehalten**