

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Atem und Bewegung draussen in der Natur

Ganzjährig
(ausgenommen persönliche Ferien)

Mittwoch

9.30 – 11.30 Uhr

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, in Verbindung mit Bewegung in der Natur regeneriert Körper, Seele und Geist

Ort: Umgebung von Lauenen

Die Durchführung ist Wetterabhängig!

Kosten: Fr. 50.-/120 Min.

Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und Komplementärtherapeuten/-innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die ihre Sinne anregen und Wohlfühl erlangen möchten

Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, unterstützt gelenkschonendes Gehen in der Natur und regt gleichzeitig die Sinne an.
- Der bewusste zugelassene Atem regt die Selbstregulationskräfte an, und steigert das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden.

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, und Bewegungsübungen im Stehen, Gehen oder evtl. Sitzen kennen, die ihre Sinne anregen und die Atemqualität verbessern.
- Sie schulen ihre Körperwahrnehmung und entwickeln ein Bewusstsein für gelenkschonendes Gehen.
- Sie erfahren ihren Atem als Wellnessfaktor und lernen dessen Regulations- und Regenerationskraft zu nutzen.

Kursleitung:

- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

Anmeldung:

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

Kleidung:

- Bequeme, der Witterung entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk

Änderungen vorbehalten