

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
Atemtherapeutin Middendorf sbam  
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Regeneration in den Ferien

während den Ferienwochen (Lauenen)  
(ausgenommen persönliche Ferien)

**Montag – Freitag**

nach Absprache

**18.00 – 19.00 Uhr**

**Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, eignet sich bestens zum Entspannen, Ruhe finden und Regenerieren**

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

**Kosten: Fr. 25.-/60 Min.**

### Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und Komplementärtherapeuten/-innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die sich Zeit gönnen wollen zum Innehalten – Auftanken – Regenerieren

### Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, verändert die Spannungsverhältnisse im Körper und wirkt ausgleichend.
- Der bewusste zugelassene Atem regt die Selbstregulationskräfte an, und fördert die Regeneration von Körper, Seele und Geist.

### Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, die ihre Atembewegung vertiefen, ihren Atemrhythmus harmonisieren und ihre Atemkraft anregen.
- Sie lernen ihre Körperspannung wahrzunehmen, auszugleichen, und dies auch in ihrem persönlichen Alltag zu nutzen.
- Sie erfahren die entspannende Wirkung einer verbesserten Atemqualität und lernen deren Regenerationskräfte zu nutzen.

### Weiterbildungsnachweis/Kursbestätigung:

- Pro Kurseinheit wird 1 Weiterbildungsstunde bestätigt.

### 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.atemraum-lauenen.ch](http://www.atemraum-lauenen.ch)  
(Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

### Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Atem ist Leben

leben ist atmen

Corina Oehrlí

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
Atemtherapeutin Míddendorf sbam  
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

**Änderungen vorbehalten**