

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Atem in der Rückbildung

für Mutter und Kind

Donnerstag-Vormittag

Kursbeginn jederzeit nach Absprache

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, unterstützt die Rückbildung nach der Geburt und erklärt Entwicklungs- und Verhaltensphänomene der Neugeborenen

Kursblock: 6 Einheiten à 90 Min.

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

Kosten: Fr. 270.- (9 Stunden à Fr. 30.-)

Zielgruppe:

- Frauen, die nach der Geburt ihren Körper achtsam und bewusst stabilisieren wollen.
- Frauen, die nach der Geburt ihre Haltung und Aufrichtung sanft aufbauen wollen.
- Frauen, die nach der Geburt ihre Körperempfindung neu kennenlernen wollen.

Grundlagen:

- Im Erfahrbaren Atem®, die Beckenbodenmuskulatur anregen und stabilisieren.
- Im bewussten zugelassenen Atem Wohlspannung, Aufrichtung und Vitalität von innen erfahren.

Inhalt:

- Sie stärken mit einfachen, leichten Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen Ihre Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur.
- Sie lernen Alltagsarbeiten körpergerecht anzugehen und entwickeln das Bewusstsein für ihre Körperempfindung.
- Sie entdecken, wie Sie die Übungen mit ihrem Kind kreativ gestalten und im Alltag integrieren können.
- Sie werden unterstützt und angeleitet im Umgang und in der Begleitung des Neugeborenen.

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 Teilnehmerinnen beschränkt)

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten