

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
Atemtherapeutin Middendorf sbam  
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Atem in der Schwangerschaft

## Geburtsvorbereitung

**NEU Montag-Abend**

**Kursbeginn jederzeit nach Absprache**

**Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, eignet sich bestens zur Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung**

**Kursblock: 6 Einheiten à 60 Min.**

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

**Kosten: Fr. 180.- (6 Stunden à Fr. 30.-)**

### Zielgruppe:

- o Frauen, die ihr Atemgeschehen wahrnehmen und ihren Atemrhythmus kennen möchten.
- o Frauen, die Geschmeidigkeit, Halt und tragende Unterstützung in der Schwangerschaft erfahren wollen.
- o Paare, die als Vorbereitung auf die Geburt, mit ihrem Atem- und Bewegungsrhythmus vertraut werden wollen, um diesen unterstützend zu nutzen.

### Grundlagen:

- o Die Arbeit im Erfahrbaren Atem® ermöglicht den Zugang zum eigenen Atemgeschehen und fördert das Vertrauen in den eigenen Atemrhythmus.
- o Der bewusste zugelassene Atem wirkt raumbildend, mittragend und haltgebend während der Schwangerschaft und unterstützt ein bewusstes Erleben des Geburtsvorganges.

### Inhalt:

- o Sie lernen mit einfachen, leichten Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen, den schwangerschaftsbedingten körperlichen Veränderungen gezielt zu begegnen.
- o Sie fördern und erhalten ihre Beweglichkeit und erleichtern sich damit den Alltag.
- o Der Geburtsvorgang wird anhand von Bildern erläutert und Sie üben Unterstützungsmöglichkeiten durch den eigenen Atem vor und während der Geburt.

### Kursleitung:

- o Corina Oehrli, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

### Anmeldung:

- o 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 Teilnehmerinnen beschränkt)

### Kleidung:

- o Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

### Änderungen vorbehalten