

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Jahresprogramm Kursangebot 2024

aktualisiert: 02.12.2023

Wochenstunden fortl. während den Schulwochen, Einstieg jederzeit möglich – Anmeldung erforderlich!

- **Verschlaufpausen im Alltag** (belebend – ausgleichend – beruhigend)
 - Dienstag zum Vitalisieren 14.00 – 15.00 Uhr
 - Mittwoch zum Regenerieren 18.00 – 19.00 Uhr
 - Donnerstag zum Aktivieren 09.00 – 10.00 Uhr

Draussen in der Natur (Wetterabhängig!) Ganzjährig (ausgenommen persönliche Ferien)

- **Atem & Bewegung (mit oder ohne Stöcke)**
 - Jeden 1. Mittwoch im Monat 9.30 – 11.30 Uhr

Atemwoche Für alle Ateminteressierten (oder als Weiterbildungspaket für Therapeut*innen)

- **Atem & Bewegung im Raum und in der Natur**
 - **12.-16. August 2024** (Wo 33) Mo 14.00 – Fr 12.00 Uhr
 - Intersession in der Gruppe (Zusatzangebot für Fachpersonen Di + Do)

Themenkurse (die Kurstage können einzeln gebucht werden) jeweils 14.00 – 17.00 Uhr

- **Rücken** Beschwerden vorbeugen und Schmerzen lindern 2. März 2024
- **Gelenke** Beweglich sein und beweglich bleiben 8. Juni 2024
- **Beckenboden** Die Spannkraft stärken und die Tragkraft steigern 7. September 2024
- **Stress** Dem Stress entgegenwirken und innere Ruhe finden 7. Dezember 2024

Atem in der Schwangerschaft: Geschmeidigkeitserhaltung und Stabilisierung – Geburtsvorbereitung

- Kursbeginn jederzeit nach Absprache 6 Einheiten à 60 Min.

Atem in der Rückbildung: Rückbildung und Stabilisierung – Umgang mit dem Neugeborenen

- Kursbeginn jederzeit nach Absprache 6 Einheiten à 90 Min.

Details zu den einzelnen Kursen und Aktualisierungen finden Sie unter: www.atermraum-lauenen.ch
oder auf Anfrage (+41 (0)79 792 23 27)

Gilt für alle Kurse:

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen (ausgenommen «Outdoor»)

Kursleitung: Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

Anmeldung: +41 (0)79 792 23 27, E-Mail: corina.oehrli@bluewin.ch oder www.atermraum-lauenen.ch

Kleidung: Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Outdoor: der Witterung entsprechend mit gutem Schuhwerk

Änderungen vorbehalten

Chämelistrasse 15 | 3782 Lauenen | 079 792 23 27 | corina.oehrli@bluewin.ch | www.atermraum-lauenen.ch