

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Rücken - Den Rücken stärken mit Atem und Bewegung

Daten: 22. Januar online, 21. Mai und 17. September 2022 14.00 – 17.00 Uhr

Die Kurstage können einzeln gebucht werden

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, lindert Rückenbeschwerden, stärkt die Rumpfmuskulatur und unterstützt die Rückenkraft

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

Kosten: Fr. 85.00 pro Nachmittag (inkl. Pausenverpflegung) – mind. 3 TN

Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und KomplementärTherapeut*innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die ihre Rückenbeschwerden aktiv lindern möchten

Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, lockert die verspannte Rückenmuskulatur und fördert deren Geschmeidigkeit.
- Der bewusste zugelassene Atem regt die Rückenmuskulatur an, kräftigt diese und verbessert die Körperhaltung.

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen und können diese jederzeit im Alltag nutzen.
- Sie lernen die Gesetzmässigkeiten des Atems, sowie die aufrichtende Atemkraft kennen und integrieren diese Erfahrung unterstützend im Alltag.
- Sie bauen Rückenkraft sowie Haltgebung in der Rumpfmuskulatur auf und entwickeln daraus ein neues Körperbewusstsein.

Weiterbildungsnachweis/Kursbestätigung:

- Es werden 3 Weiterbildungsstunden bestätigt.

Kursleitung:

- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

Anmeldung:

- Über **079 792 23 27**, E-Mail: corina.oehrli@bluewin.ch oder www.atermraum-lauenen.ch (Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten

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