

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Stimme und Atem

Samstag, 23. Januar 2021

14.00 – 17.00 Uhr

**Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, regt den Klangraum «Körper» von Fuss bis Kopf an und lässt die Stimme tönen**

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

**Kosten:** Fr. 75.- (inkl. Pausenverpflegung)

### Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und Komplementärtherapeuten/-innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die den Zusammenhang von Körperspannung und Stimme erfahren wollen

### Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, verändert das Bewusstsein für die Zusammenhänge von Atem und Stimme.
- Der bewusste zugelassene Atem regt die freie Zwerchfellbewegung an, reguliert die Körperspannung und modelliert dadurch die persönliche Stimme.

### Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, die ihre Körperspannung verändern.
- Sie erfahren ihre Stimme aus dem Körper klingend und lernen die Bedeutung von Zwerchfell, Beckenboden und Zungengrund für die Stimmqualität kennen.
- Sie entwickeln ein Bewusstsein für den Zusammenhang von Körperspannung und Stimme und können diese Erfahrungen im Alltag unterstützend nutzen.

### 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](mailto:corina.oehrli@bluewin.ch) oder [www.atermraum-lauenen.ch](http://www.atermraum-lauenen.ch)  
(Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

### Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

### Änderungen vorbehalten