

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Rücken – Beschwerden vorbeugen und Schmerzen lindern

Samstag, 2. März 2024

14.00 – 17.00 Uhr

Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen Rückenkraft aufbauen, die Rumpfmuskulatur stärken, den Rücken durch Atemkraft unterstützen und die Haltung verbessern.

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

Kosten: Fr. 87.00 (inkl. Pausen-Kaffe/-Tee)

Zielgruppe:

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

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](tel:0797922327), 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