

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Stress – Dem Stress begegnen mit Atem und Bewegung

**Daten: 9. April, 20. August und 10. Dezember 2022**

**14.00 – 17.00 Uhr**

Die Kurstage können einzeln gebucht werden

**Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, unterstützt die körperlich-see-lische Entspannung und lässt die innere Ruhe wiederfinden**

**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 selbstregulierenden Ausgleich im stressigen Alltag finden möchten

### Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, verändert das Bewusstsein für das Regulationsvermögen des Atems.
- Der bewusste zugelassene Atem harmonisiert den Atemrhythmus, lässt die innere Ruhe finden und unterstützt so die Gesunderhaltung.

### Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, die ihren Atemrhythmus harmonisieren.
- Sie lernen Ihr Atemgeschehen wahrnehmen, und die Selbstregulationsmechanismen kennen.
- Sie erfahren die Gesetzmässigkeiten des Atems und können diese Erfahrungen im persönlichen 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