

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Beckenboden – Spannkraft stärken und Tragkraft steigern

Samstag, 7. September 2024

14.00 – 17.00 Uhr

*Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen, die Beckenbodenmuskulatur anregen, den Beckenboden mit Atemkraft unterstützen und dessen Tragkraft erhalten oder 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 ihren Beckenboden anregen, kräftigen und stabilisieren möchten

### Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen und können deren stabilisierende Wirkung jederzeit im Alltag nutzen.
- Sie lernen die Gesetzmässigkeiten des Atems, sowie die tragende und aufrichtende Kraft des Atems kennen und verändern ihr Bewusstsein für die Bedeutung des Beckenbodens.
- Sie erleben Halt und Aufrichtung aus dem Beckenboden und entwickeln daraus körpergerechtes Verhalten und Unterstützung im Alltag.

### 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

Chämelistrasse 15 | 3782 Lauenen | 079 792 23 27 | [corina.oehrli@bluewin.ch](mailto:corina.oehrli@bluewin.ch) | [www.atermraum-lauenen.ch](http://www.atermraum-lauenen.ch)