

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

# Stress – Dem Stress entgegenwirken und innere Ruhe finden

Samstag, 09. September 2023

14.00 – 17.00 Uhr

*Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen (Ver-)Spannungen lösen, die körperlich-seelische Entspannung fördern und die innere Ruhe wiederfinden*

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

**Kosten:** Fr. 85.00 (inkl. Pausen-Kaffe/-Tee)

## Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und KomplementärTherapeut\*innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die selbstregulierenden Ausgleich im stressigen Alltag finden möchten

## 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 unterstützenden 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](tel:0797922327), 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)