

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Atembeschwerden

Samstag, 24. Oktober 2020

14.00 – 17.00 Uhr

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, verändert das Atemverhalten, lässt das Zwerchfell freier schwingen und fördert die Atemtiefe

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 ihre Atemqualität verbessern und freier atmen wollen

Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, verändert das Bewusstsein für die zentrale Bedeutung des Zwerchfells in Bezug auf die Atemqualität.
- Der bewusste zugelassene Atem fördert die Zwerchfellbewegung und reguliert das Atemverhalten

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, die ihre Zwerchfellbewegung zulassen und fördern.
- Sie lernen ihr Atemgeschehen wahrzunehmen und sich ihrer Atemmuster bewusst zu werden und können diesen aktiv entgegenwirken
- Sie erfahren die wohltuende Wirkung des zugelassenen Atems kennen und können das veränderte Bewusstsein 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 oder www.atemraum-lauenen.ch
(Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten