

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Herz und Atem

Samstag, 20. November 2021

14.00 – 17.00 Uhr

**Mit der Methode „Der Erfahrbare Atem®“ nach Prof. Ilse Middendorf wird das Herz anregen und in seiner Funktion unterstützen**

**Ort:** „Atemraum“, 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 ihr Herz über den Atem anregen und ihre Gesundheit nachhaltig verbessern möchten.

### Grundlagen:

- Die Arbeit im „Erfahrbaren Atem®“, verbessert die Atemqualität, fördert die Herz-Kreislauf-tätigkeit und regt die Selbstregulation an.
- Der bewusste zugelassene Atem spricht das Herz sowohl auf organischer, physiologischer, wie auch auf seelischer Ebene an und unterstützt dadurch die Gesundheit nachhaltig.

### Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, und können deren wohltuende Wirkung jederzeit im Alltag nutzen.
- Sie lernen Ihr eigenes Atemgeschehen und dessen Veränderung wahrnehmen und entwickeln daraus ein Bewusstsein für die Zusammenhänge zwischen Atembewegung, Herz-Kreislauffähigkeit und seelischen Aspekten.
- Sie erleben Atembewegung und Lebendigkeit in Ihrem Herzraum und entwickeln daraus Ihren persönlichen Zugang zu sich selbst.

### Kursleitung:

- Corina Oehrli, Atemtherapeutin/Atempädagogin nach Middendorf SBAM/SVEB1

### 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