

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Verschnaufpausen im Alltag

fortlaufend während den Schulwochen

(ausgenommen persönliche Ferien und Atemwochen Wo 6+34)

<b>Dienstag</b>	<b>Onlineteilnahme möglich</b>	<b>14.00 – 15.00 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>Onlineteilnahme möglich</b>	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>Onlineteilnahme möglich</b>	<b>09.00 – 10.00 Uhr</b>

**Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, fördert körperliche Beweglichkeit, verbessert die Atemqualität, unterstützt die Organfähigkeit und regt die Selbstregulation an**

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

**Kosten:** Fr 25.-/Std. Wer 10 Std. im Voraus bezahlt, erhält 1 Std. geschenkt  
(10<sup>er</sup>-Karte à Fr. 250.- plus eine Std. gratis)

**Einstieg jederzeit möglich - Anmeldung erforderlich!** Schnuppern möglich (Fr. 25.-/Std.)

### Zielgruppe:

- o Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- o Menschen, die ihre körperliche Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten
- o Menschen, die eigenverantwortlich ihre Gesundheit fördern wollen

### Grundlagen:

- o Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, schult die Empfindungsfähigkeit und die Körperwahrnehmung.
- o Im bewussten zugelassenen Atem wird der Körper durchlässig für die Atembewegung, wodurch Geschmeidigkeit, Wohlspannung und Selbstregulation gefördert werden.

### Inhalt:

- o Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen und im Alltag nutzen und erhalten damit Ihre Beweglichkeit.
- o Sie lernen Ihr eigenes Atemgeschehen und Ihre Körperspannung wahrzunehmen und entwickeln daraus ein Bewusstsein für gesundheitsunterstützendes Verhalten im Alltag.
- o Sie verbessern Ihre Atemqualität und unterstützen damit ihre Selbstregulation.

### Weiterbildungsnachweis/Kursbestätigung:

- o Die Anzahl der besuchten Stunden wird auf Wunsch quartalsweise bestätigt.

### Kursleitung:

- o Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

### Anmeldung:

- o 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:

- o Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

### Änderungen vorbehalten