

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Verschlaufpausen im Alltag

fortlaufend während den Schulwochen

(ausgenommen persönliche Ferien und Atemwochen Wo 6+34)

Dienstag	outdoor (wetterabhängig!)	14.00 – 15.00 Uhr
Mittwoch	bis auf Weiteres abgesagt	18.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	online	09.00 – 10.00 Uhr

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^{er}-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 oder www.atermraum-lauenen.ch
(Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

Kleidung:

- o Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten