

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)

**Dienstag****14.00 – 15.00 Uhr****Mittwoch****18.00 – 19.00 Uhr****Donnerstag****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<sup>er</sup>-Karte à Fr. 250.- plus eine Std. gratis)

**Einstieg jederzeit möglich - Anmeldung erforderlich!**

Schnuppern möglich (Fr. 25.-/Std.)

### Zielgruppe:

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

### Grundlagen:

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

### Inhalt:

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

### Weiterbildungsnachweis/Kursbestätigung:

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

### Kursleitung:

- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

### 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