

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Verschlaufpausen im Alltag

fortlaufend während den Schulwochen

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, Chämelstrasse 15, 3782 Lauenen**Kosten:** Fr 27.50/Std. (mind. 3 TN) 10^{er}-Abo mit Vorauszahlungsbonus Fr. 250.00**Einstieg jederzeit möglich - Anmeldung erforderlich!** Schnuppern möglich (Fr. 27.50/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 oder www.atermraum-lauenen.ch (Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten