

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

# Atmen – Bewegen die Selbstregulation anregen und das Immunsystem stärken

(Detailangaben zu den einzelnen Kursen finden Sie in der jeweiligen Kursausschreibung)

## Online-Kursteilnahme während der Corona-Pandemie

**Kosten: Fr 25.- pro Person und Stunde**

### Folgende Kurse sind im Online Angebot:

- Verschnaufpause im Alltag (wöchentlich) Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr
- Verschnaufpause im Alltag (wöchentlich) Donnerstag 09.00 – 10.00 Uhr

Den Atem zu pflegen, gerade auch in belastenden Zeiten, das ist mein Anliegen. Deshalb biete ich weiterhin wöchentliche Atem- und Bewegungstunden online an.

Frei Atmen und geschmeidig bleiben. Die Ressourcen des natürlichen Atems unterstützen uns dabei. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen stärken wir das Immunsystem und regen die Selbstregulation an. Damit steigern wir unser Wohlbefinden und erhalten unsere körperlich-seelisch-geistige Gesundheit.

Wir brauchen dazu unseren Körper, einen Hocker oder Stuhl und eine Stunde Zeit.

### Teilnehmen:

- Zur angemeldeten Stunde den Ihnen nach Anmeldung zugestellten Link anklicken
- Zoom-Meeting öffnen – dem Zoom-Meeting per Video beitreten (nicht vergessen Kamera und Mikrofon freizuschalten) und schon sind Sie dabei – Ich freue mich auf Sie!

### Kursleitung:

- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

### Anmeldung:

- Über [079 792 23 27](tel:0797922327), E-Mail: [corina.oehrli@bluewin.ch](mailto:corina.oehrli@bluewin.ch) oder [www.atermraum-lauenen.ch](http://www.atermraum-lauenen.ch)

### Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

### Was sie sonst noch brauchen:

- einen Hocker oder Stuhl (am besten mit fester Sitzfläche ohne Armlehnen)
- legen Sie sich eine Box Kosmetiktücher oder Papiertaschentücher bereit
- stellen sie sich ein Getränk in Griffnähe

### Änderungen vorbehalten

Chämelistrasse 15 | 3782 Lauenen | 079 792 23 27 | [corina.oehrli@bluewin.ch](mailto:corina.oehrli@bluewin.ch) | [www.atermraum-lauenen.ch](http://www.atermraum-lauenen.ch)