

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

Gerade jetzt ist es wichtig in Bewegung zu bleiben, Achtsamkeit zu üben, die Selbstregulation anzuregen und das Immunsystem zu stärken.

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

Frei Atmen und geschmeidig bleiben. Die Ressourcen des natürlichen Atems unterstützen uns dabei. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen stärken wir das Immunsystem, regulieren die Muskelspannung und Muskellösung, schulen die Empfindungsfähigkeit und Achtsamkeit, steigern damit unser Wohlbefinden und erhalten die 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