

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Atempause in der Wochenmitte

fortlaufend während den Schulwochen

Mittwoch

19.00 – 20.00 Uhr

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, eignet sich bestens, um im off hektischen Alltag die innere Ruhe zu finden

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 sich Zeit zum Innehalten – Durchatmen - Auftanken nehmen wollen
- o Menschen, die in die persönliche Burnout-Prävention investieren möchten

Grundlagen:

- o Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, verändert das Atemverhalten, fördert die Atemruhe und schult die Körperwahrnehmung.
- o Im bewussten zugelassenen Atem wird der Körper durchlässig für die Atembewegung, wodurch Atemqualität, Wohlspannung und Selbstregulation gefördert werden.

Inhalt:

- o Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, und können deren regenerierende Wirkung jederzeit im Alltag nutzen.
- 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 in Bezug auf Vertiefung der Atmung, Harmonisierung des Atemrhythmus und Stärkung der Atemkraft.

Weiterbildungsnachweis/Kursbestätigung:

- o Die Anzahl der besuchten Stunden wird 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.atemraum-lauenen.ch
(Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

Kleidung:

- o Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten