

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Atemspiele – spielerisch atmen

für Kinder von 7-15 Jahren, in 3 Altersgruppen  
Während den Schulwochen, ausgenommen persönliche Ferien

**Mittwoch****14.00 – 15.00 Uhr**

1. Mittwoch im Monat
2. Mittwoch im Monat
3. Mittwoch im Monat

- 7-9-Jährige  
10-12-Jährige  
13-15-Jährige

**Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, unterstützt die kindlichen Entwicklungsphasen, schult die Nasenatmung und fördert eine gesunde Körperwahrnehmung**

**Ort:** Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

**Kosten:** Fr 5.-p.Std. und Kind

**Einstieg jederzeit möglich - Anmeldung erforderlich!** Schnuppern möglich (Fr. 5.-/Std. und Kind)

### Zielgruppe:

- Kinder und Jugendliche die Freude am spielerischen Lernen haben
- Kinder und Jugendliche die zu Mundatmung neigen
- Kinder und Jugendliche mit Ängsten, Spannungszuständen, Konzentrationsschwierigkeiten, Minderwertigkeitsgefühlen, oder Schlafproblemen

### Grundlagen:

- Die spielerische Arbeit im Erfahrbaren Atem®, schult die Nasenatmung, fördert die Körperempfindung, regt die Gefühlswahrnehmung an, stärkt das Selbstwertgefühl und wirkt sich auf die Schlafqualität aus.
- Im bewussten zugelassenen Atem werden spielerisch die Selbstregulation angeregt, die Konzentrationsfähigkeit gefördert, das Selbstvertrauen gestärkt, Ängste abgebaut und das persönliche Auftreten entwickelt.

### Inhalt:

- Die Kinder lernen einfache, leichte Übungen kennen, bei denen der Mundschluss und damit die äusserst wichtige Nasenatmung geübt wird.
- Die Kinder lernen in altersgerechten, spielerischen Atem- und Bewegungsübungen, ihre Körperspannung und Gefühlslage zu regulieren und bauen Selbstwertschätzung auf.
- Die Kinder verbessern spielerisch Ihre Atemqualität und steigern damit ihre Konzentrationsfähigkeit und können Einfluss auf ihre Schlafverhalten nehmen.

### 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

**Daten s. Rückseite**

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Voraussichtliche Daten 2021

7-9-Jährige	10-12-Jährige	13-15-Jährige
-	-	20. Januar 2021
03. Februar 2021	10. Februar 2021	17. Februar 2021
-	10. März 2021	17. März 2021
07. April 2021	14. April 2021	21. April 2021
-	12. Mai 2021	19. Mai 2021
02. Juni 2021	09. Juni 2021	16. Juni 2021
-	-	-
-	-	18. August 2021
01. September 2021	08. September 2021	15. September 2021
-	-	20. Oktober 2021
03. November 2021	10. November 2021	17. November 2021
01. Dezember 2021	08. Dezember 2021	15. Dezember 2021

*Änderungen vorbehalten*

Bitte melden Sie Ihr Kind ab, wenn es nicht kommen kann