

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 (Lauenn)

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 10.00 pro Std. und Kind

Einstieg jederzeit möglich - Anmeldung erforderlich! Schnuppern möglich (Fr. 10.-/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 oder 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 2022

7-9-Jährige	10-12-Jährige	13-15-Jährige
-	-	19. Januar 2022
02. Februar 2022	-	16. Februar 2022
-	09. März 2022	16. März 2022
06. April 2022	13. April 2022	20. April 2022
-	11. Mai 2022	18. Mai 2022
01. Juni 2022	08. Juni 2022	15. Juni 2022
-	-	-
-	-	17. August 2022
07. September 2022	14. September 2022	21. September 2022
-	-	19. Oktober 2022
02. November 2022	09. November 2022	16. November 2022
07. Dezember 2022	14. Dezember 2022	21. Dezember 2022

Änderungen vorbehalten

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