

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Atem in der Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung

Kursbeginn jederzeit nach Absprache

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, eignet sich bestens zur Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung

Kursblock: 6 Einheiten à 60 Min.

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

Kosten: Fr. 150.- (6 Stunden à Fr. 25.-)

Zielgruppe:

- Frauen, die ihr Atemgeschehen wahrnehmen und ihren Atemrhythmus kennen möchten.
- Frauen, die Geschmeidigkeit, Halt und tragende Unterstützung in der Schwangerschaft erfahren wollen.
- Paare, die als Vorbereitung auf die Geburt, mit ihrem Atem- und Bewegungsrhythmus vertraut werden wollen, um diesen unterstützend zu nutzen.

Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem® ermöglicht den Zugang zum eigenen Atemgeschehen und fördert das Vertrauen in den eigenen Atemrhythmus.
- Der bewusste zugelassene Atem wirkt raumbildend, mittragend und haltgebend während der Schwangerschaft und unterstützt ein bewusstes Erleben des Geburtsvorganges.

Inhalt:

- Sie lernen mit einfachen, leichten Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen, den schwangerschaftsbedingten körperlichen Veränderungen gezielt zu begegnen.
- Sie fördern und erhalten ihre Beweglichkeit und erleichtern sich damit den Alltag.
- Der Geburtsvorgang wird anhand von Bildern erläutert und Sie üben Unterstützungsmöglichkeiten durch den eigenen Atem vor und während der Geburt.

Kursleitung:

- Corina Oehrli, KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

Anmeldung:

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

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten