

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Atem in der Rückbildung

(auch mit dem Kind)

Kursbeginn jederzeit nach Absprache

Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen die Rückbildung unterstützen, den Beckenboden stärken und Entwicklungs- und Verhaltensphänomene der Neugeborenen verstehen lernen

Kursblock: 6 Einheiten à 90 Min.

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

Kosten: Fr. 250.00

Zielgruppe:

- Frauen, die nach der Geburt ihren Körper achtsam und bewusst stabilisieren wollen.
- Frauen, die nach der Geburt ihre Haltung und Aufrichtung sanft aufbauen wollen.
- Frauen, die nach der Geburt ihre Körperempfindung neu kennenlernen wollen.

Inhalt:

- Sie stärken mit einfachen, leichten Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen Ihre Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur.
- Sie lernen Alltagsarbeiten körpergerecht anzugehen und entwickeln das Bewusstsein für ihre Körperempfindung.
- Sie entdecken, wie Sie die Übungen mit ihrem Kind kreativ gestalten und im Alltag integrieren können.
- Sie werden unterstützt und angeleitet im Umgang und in der Begleitung des Neugeborenen.

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

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten