

Bewegen & Atmen in der Natur



Atemwoche in Lauenen

13.-17. Februar 2023

atmen

Leben

Bewegen und Atmen in Lauenen im Erfahrbaren Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

In der Lauenen, einem Ort der Ruhe und des Lichts, Kraft tanken, achtsam sein, dem Atem lauschen, sitzend, stehend oder gehend bietet Ihnen die Erfahrung, Ihr Empfindungsbewusstsein für Ihre Körperspannung, die Beweglichkeit und den Atemrhythmus zu stärken und zu vertiefen. Die innere Anwesenheit und Durchlässigkeit des Atems unterstützen Ihre Lebendigkeit und Kraft. **Outdoor** (mit oder ohne Stöcke) und **Indoor** im Atemraum-Lauenen.

Der Kurs richtet sich an alle interessierten Menschen, die mit dem Atem arbeiten wollen.

In den Outdoor-Einheiten arbeiten Sie mit Atem und Bewegungsübungen im Stehen und Gehen. Dadurch regen Sie Ihre Atemkraft an und lernen diese körperunterstützend zu nutzen. Im Weiteren wecken Sie Ihre Sinne und entdecken Zusammenhänge zwischen Bewegen, Denken, Fühlen, Spüren, Sehen, Hören und Atemverhalten. Sie finden neue Ressourcen, welche Sie in ihren Alltag unterstützend integrieren können.

Bei den Indoor-Einheiten erforschen und vertiefen Sie in Atem- und Bewegungsübungen auf dem Hocker, stehend, gehend oder liegend Ihr Atemverhalten und erhalten im Austausch neue Anhaltspunkte und Sichtweisen in Bezug auf Ihre Empfindung, die Atembewegung und die Befindlichkeit. Ihre Ressourcen werden sichtbar und werden konkret mit Ihrem individuellen Alltag verbindbar.

- Ort:** Atemraum-Lauenen und Umgebung von Lauenen
Daten / Zeit: Die Atemwoche beginnt am Montag, 13. Februar 2023 um 14.00 Uhr und endet am Freitag, 17. Februar 2023 um 11.00 Uhr. (Grob Kursplan s. unten)
Leitung: Corina Oehri, Atemtherapie Middendorf®
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Kosten: Fr. 450.00
Bestätigung: 15 Std. methoden- und richtungsspezifische Weiterbildung (Middendorf)

Detaillierte Infos:

www.atemraum-lauenen.ch

Zusatzangebot für Fachpersonen: Intervention in der Gruppe

Bei der Intervention vernetzen Sie persönliche Erfahrungen, sowie Fragen und Anliegen aus Ihrer therapeutischen Tätigkeit mit komplementärtherapeutischem, methodischem und fachspezifischem Hintergrundwissen und fördern so Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

- Ort:** Atemraum-Lauenen und Umgebung von Lauenen
Daten / Zeit: 14. und 16. Februar 2023, jeweils 09.30 – 12.00 Uhr
Leitung: Corina Oehri, Atemtherapie Middendorf®
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Kosten: Fr. 150.00
Bestätigung: 5 Std. Intervention Atemtherapie in der Gruppe

Voraussichtlicher Kursplan

(wetterbedingte Änderungen möglich)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag		2.5 Std.		2.5 Std.	3 Std.
Mittagspause					
Nachmittag	3 Std.	3 Std.	3 Std.	3 Std.	
Atemraum-Lauenen		Outdoor		Intervision	

«Bewegen und Atmen in Lauenen» ist ein in sich geschlossenes Kursangebot und kann unabhängig der weiteren Kursteile gebucht werden. Die Intervision in der Gruppe ist ein Zusatzangebot für KomplementärTherapeut*innen und Fachpersonen (s. nebenan).

Die Kursteile können einzeln oder als Paket gebucht werden

Änderungen vorbehalten

Übernachtungsmöglichkeiten

Pension Panorama (B&B)
Lauenenstrasse 5, 3782 Lauenen

+41 33 765 31 69 / +41 79 347 90 43
www.panorama-lauenen.ch

Hotel Wildhorn
Dorfstrasse 4, 3782 Lauenen

+41 33 765 30 12
www.wildhorn.ch

Hotel Alpenland
Hinterseestrasse 5, 3782 Lauenen

+41 33 765 91 34
www.apenland.ch

weitere Unterkünfte in der Region

www.gstaad.ch

Die Beherbergungskosten sind nicht im Kursgeld inbegriffen, die Buchung der Unterkunft erfolgt durch die Teilnehmer/innen selbst.

Atem ist Leben

leben ist atmen

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Chämelistrasse 15

3782 Lauenen

+41 (0)79 792 23 27

corina.oehrli@bluewin.ch

www.atermraum-lauenen.ch



atmen

Leben