Atem ist Leben
leben ist atmen

Corina Oehrli
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Entspannung

Wir finden zu Lösung und Gelassenheit, über den Atem

Samstag, 23. März 2019 **14.00 – 17.00 Uhr**

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, unterstützt im Finden von Ruhe und Gelassenheit

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

Kosten: **Fr. 75.-** (inkl. Pausenverpflegung)

Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und Komplementärtherapeuten/-innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die innere Ruhe und Gelassenheit finden wollen

Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, verändert den Atemrhythmus und ermöglicht das Entstehen der Atemruhe
- Der bewusste zugelassene Atem fördert die Atemruhe und beeinflusst damit den gesamten Organismus.

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, die den Atemrhythmus harmonisieren.
- Sie lernen die Bedeutung der Atemphasen in Bezug zur Selbstregulation des gesamten Organismus kennen.
- Sie erfahren die wohltuende Wirkung des gelassenen Atems und können das aufgebaute Bewusstsein im Alltag gesundheitsfördernd nutzen.

Kursleitung:

- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

Anmeldung:

- Über 079 792 23 27, E-Mail: corina.oehrli@bluewin.ch oder www.atemraum-lauenen.ch (Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten