

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
Atemtherapeutin Middendorf sbam  
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Atem und Bewegung draussen in der Natur

Ganzjährig  
(ausgenommen persönliche Ferien)

**Mittwoch**

**9.30 – 11.30 Uhr**

***Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, in Verbindung mit Bewegung in der Natur regeneriert Körper, Seele und Geist***

**Ort: Umgebung von Lauenen**

Die Durchführung ist Wetterabhängig!

**Kosten: Fr. 50.-/120 Min.**

### **Zielgruppe:**

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und Komplementärtherapeuten/-innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die ihre Sinne anregen und Wohlgefühl erlangen möchten

### **Grundlagen:**

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, unterstützt gelenkschonendes Gehen in der Natur und regt gleichzeitig die Sinne an.
- Der bewusste zugelassene Atem regt die Selbstregulationskräfte an, und steigert das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden.

### **Inhalt:**

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, und Bewegungsübungen im Stehen, Gehen oder evtl. Sitzen kennen, die ihre Sinne anregen und die Atemqualität verbessern.
- Sie schulen ihre Körperwahrnehmung und entwickeln ein Bewusstsein für gelenkschonendes Gehen.
- Sie erfahren ihren Atem als Wellnessfaktor und lernen dessen Regulations- und Regenerationskraft zu nutzen.

### **Weiterbildungsnachweis/Kursbestätigung:**

- Pro Kurseinheit werden 2 Weiterbildungsstunden bestätigt.

### **Kursleitung:**

- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

### **Anmeldung:**

- Über [079 792 23 27](tel:0797922327), E-Mail: [corina.oehrli@bluewin.ch](mailto:corina.oehrli@bluewin.ch) oder [www.atemraum-lauenen.ch](http://www.atemraum-lauenen.ch)  
(Anzahl Teilnehmer/innen beschränkt)

### **Kleidung:**

- Bequeme, der Witterung entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk

### **Änderungen vorbehalten**