

Corina Oehrli

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Atemtherapeutin Middendorf sbam
Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Stressabbau

Wir finden die innere Ruhe, über den Atem

Samstag, 14. September 2019

14.00 – 17.00 Uhr

Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, lässt innere Ruhe finden und unterstützt die gesundheitsfördernde Selbstregulation

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 selbstregulierenden Ausgleich im stressigen Alltag finden möchten

Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem®, verändert das Bewusstsein für das Regulationsvermögens des Atems
- Der bewusste zugelassene Atem harmonisiert den Atemrhythmus, fördert die innere Ruhe und unterstützt so die Gesunderhaltung.

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, die ihren Atemrhythmus harmonisieren.
- Sie lernen ihren eigenen Atemrhythmus wahrnehmen, sowie die Bedeutung der Atemqualität auf ihr Wohlbefinden kennen.
- Sie erfahren die drei Atemphasen Einatem, Ausatem und Atemruhe und können diese Erfahrungen im persönlichen Alltag unterstützend nutzen.

Weiterbildungsnachweis/Kursbestätigung:

- Es werden 3 Weiterbildungsstunden bestätigt.

Kursleitung:

- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

Anmeldung:

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

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten