

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Stress – Dem Stress entgegenwirken und innere Ruhe finden

Samstag, 7. Dezember 2024

14.00 – 17.00 Uhr

Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen (Ver-)Spannungen lösen, die körperlich-seelische Entspannung fördern und die innere Ruhe wiederfinden

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

Kosten: Fr. 87.00 (inkl. Pausen-Kaffe/-Tee)

Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und KomplementärTherapeut*innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die selbstregulierenden Ausgleich im stressigen Alltag finden möchten

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen, die ihren Atemrhythmus harmonisieren.
- Sie lernen Ihr Atemgeschehen wahrnehmen, und die unterstützenden Selbstregulationsmechanismen kennen.
- Sie erfahren die Gesetzmässigkeiten des Atems 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

Chämelistrasse 15 | 3782 Lauenen | 079 792 23 27 | corina.oehrli@bluewin.ch | www.atermraum-lauenen.ch