

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Verschlaufpausen im Alltag

fortlaufend während den Schulwochen

Montag	zum Vitalisieren	14.00 – 15.00 Uhr
Montag	zum Regenerieren	18.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	zum Aktivieren	09.00 – 10.00 Uhr

Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen die Atemqualität und Atemkraft verbessern, die Organfähigkeit unterstützen, die Körperspannung regulieren und innere Ruhe finden

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

Kosten: Fr 27.50/Std. (mind. 3 TN) 10^{er}-Abo mit Vorauszahlungsbonus Fr. 250.00

Einstieg jederzeit möglich - Anmeldung erforderlich! Schnuppern möglich (Fr. 27.50/Std.)

Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Menschen, die ihre körperliche Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten
- Menschen, die eigenverantwortlich ihre Gesundheit fördern wollen

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen und im Alltag nutzen zur Belebung oder Erholung.
- Sie lernen Ihr eigenes Atemgeschehen und Ihre Körperspannung wahrzunehmen und entwickeln daraus ein Bewusstsein für gesundheitsunterstützendes Verhalten im Alltag.
- Sie verbessern Ihre Atemqualität und unterstützen damit ihre Selbstregulation.

Weiterbildungsnachweis/Kursbestätigung:

- Die Anzahl der besuchten Stunden wird auf Wunsch quartalsweise bestätigt.

Kursleitung:

- Corina Oehrli KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom – Methode Atemtherapie

Anmeldung:

- Über 079 792 23 27, E-Mail: corina.oehrli@bluewin.ch oder www.aterraum-lauenen.ch

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten