

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

## Atem in der Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung

### Kursbeginn jederzeit nach Absprache

---

**Der Erfahrbare Atem®, eine Atemlehre nach Prof. Ilse Middendorf, eignet sich bestens zur Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung**

**Kursblock: 6 Einheiten à 60 Min.**

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

**Kosten: Fr. 165.00**

#### Zielgruppe:

- Frauen, die ihr Atemgeschehen wahrnehmen und ihren Atemrhythmus kennen möchten.
- Frauen, die Geschmeidigkeit, Halt und tragende Unterstützung in der Schwangerschaft erfahren wollen.
- Paare, die als Vorbereitung auf die Geburt, mit ihrem Atem- und Bewegungsrhythmus vertraut werden wollen, um diesen unterstützend zu nutzen.

#### Grundlagen:

- Die Arbeit im Erfahrbaren Atem® ermöglicht den Zugang zum eigenen Atemgeschehen und fördert das Vertrauen in den eigenen Atemrhythmus.
- Der bewusste zugelassene Atem wirkt raumbildend, mittragend und haltgebend während der Schwangerschaft und unterstützt ein bewusstes Erleben des Geburtsvorganges.

#### Inhalt:

- Sie lernen mit einfachen, leichten Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen, den schwangerschaftsbedingten körperlichen Veränderungen gezielt zu begegnen.
- Sie fördern und erhalten ihre Beweglichkeit und erleichtern sich damit den Alltag.
- Der Geburtsvorgang wird anhand von Bildern erläutert und Sie üben Unterstützungsmöglichkeiten durch den eigenen Atem vor und während der Geburt.

#### 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.atermraum-lauenen.ch](http://www.atermraum-lauenen.ch)  
(Anzahl Teilnehmerinnen beschränkt)

#### Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

#### Änderungen vorbehalten