

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Atem und Bewegung für Menschen mit Atemwegserkrankungen

fortlaufend während den Schulwochen

Donnerstag

09.00 – 10.00 Uhr

Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen sanft mobilisieren, die Muskulatur bestmöglich geschmeidig halten, sich mit anderen Betroffenen austauschen und Lebensmut schöpfen

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:

- Menschen mit Atemwegserkrankungen
- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Menschen mit Atemwegserkrankungen und/oder körperlichen Einschränkungen
- Menschen, die eigenverantwortlich ihre Gesundheit fördern wollen

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen oder Gehen kennen, die Ihnen die Alltagsbewältigung erleichtern
- Sie erhalten oder verbessern ihre körperliche Beweglichkeit und unterstützen damit ihre Atmung und Leistungsfähigkeit
- Sie können sich mit anderen Betroffenen austauschen und dabei Kraft und Lebensmut schöpfen

Kostenbeteiligung:

- Ihre Krankenkassenzusatzversicherung übernimmt möglicherweise die Kosten

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

Kleidung:

- Bequeme Alltagskleidung und warme Socken

Änderungen vorbehalten

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