

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

Gelenke – beweglich sein und beweglich bleiben

Samstag, 18. März 2023

14.00 – 17.00 Uhr

Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen die Gelenke mobilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke anregen und die körperliche Geschmeidigkeit erhalten oder verbessern

Ort: Atemraum-Lauenen, Chämelistrasse 15, 3782 Lauenen

Kosten: Fr. 85.00 (inkl. Pausen-Kaffe/-Tee)

Zielgruppe:

- Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse
- Atem-, Körper- und KomplementärTherapeut*innen
- Personen aus dem Gesundheitswesen
- Menschen, die die Beweglichkeit ihrer Gelenke erhalten oder verbessern möchten

Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen und können damit die Beweglichkeit im Alltag unterstützen.
- Sie lernen die Gesetzmässigkeit des Atems kennen und fördern so Geschmeidigkeit und Durchlässigkeit ihrer Gelenke.
- Sie regen die Lösung blockierter Gelenke auf sanfte Art an und fördern dadurch Koordinationsvermögen und Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

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