

# Bewegen & Atmen in der Natur



Atemwoche in Lauenen

14.-18. August 2023

atmen

Leben

## Bewegen und Atmen in Lauenen im Erfahrbaren Atem® nach Prof. Ilse Middendorf

In der Lauenen, einem Ort der Ruhe und des Lichts, Kraft tanken, achtsam sein, dem Atem lauschen, sitzend, stehend oder gehend bietet Ihnen die Erfahrung, Ihr Empfindungsbewusstsein für Ihre Körperspannung, die Beweglichkeit und den Atemrhythmus zu stärken und zu vertiefen. Die innere Anwesenheit und Durchlässigkeit des Atems unterstützen Ihre Lebendigkeit und Kraft. **Outdoor** (mit oder ohne Stöcke) und **Indoor** im Atemraum-Lauenen.

Der Kurs richtet sich an alle interessierten Menschen, die mit dem Atem arbeiten wollen.

In den Outdoor-Einheiten arbeiten Sie mit Atem und Bewegungsübungen im Stehen und Gehen. Dadurch regen Sie Ihre Atemkraft an und lernen diese körperunterstützend zu nutzen. Im Weiteren wecken Sie Ihre Sinne und entdecken Zusammenhänge zwischen Bewegen, Denken, Fühlen, Spüren, Sehen, Hören und Atemverhalten. Sie finden neue Ressourcen, welche Sie in ihren Alltag unterstützend integrieren können.

Bei den Indoor-Einheiten erforschen und vertiefen Sie in Atem- und Bewegungsübungen auf dem Hocker, stehend, gehend oder liegend Ihr Atemverhalten und erhalten im Austausch neue Anhaltspunkte und Sichtweisen in Bezug auf Ihre Empfindung, die Atembewegung und die Befindlichkeit. Ihre Ressourcen werden sichtbar und werden konkret mit Ihrem individuellen Alltag verbindbar.

- Ort:** Atemraum-Lauenen und Umgebung von Lauenen  
**Daten / Zeit:** Die Atemwoche beginnt am Montag, 14. August 2023 um 14.00 Uhr und endet am Freitag, 18. August 2023 um 12.00 Uhr. (Grob Kursplan s. unten)  
**Leitung:** Corina Oehrli, Atemtherapie Middendorf®  
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
**Kosten:** Fr. 450.00  
**Bestätigung:** 15 Std. methoden- und richtungsspezifische Weiterbildung (Middendorf)

Detaillierte Infos:

[www.atemraum-lauenen.ch](http://www.atemraum-lauenen.ch)

## Zusatzangebot für Fachpersonen: Intervention in der Gruppe

Bei der Intervention vernetzen Sie persönliche Erfahrungen, sowie Fragen und Anliegen aus Ihrer therapeutischen Tätigkeit mit komplementärtherapeutischem, methodischem und fachspezifischem Hintergrundwissen und fördern so Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

- Ort:** Atemraum-Lauenen und Umgebung von Lauenen  
**Daten / Zeit:** 15. und 17. August 2023, 14.00 – 16.30 Uhr  
**Leitung:** Corina Oehrli, Atemtherapie Middendorf®  
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
**Kosten:** Fr. 150.00  
**Bestätigung:** 5 Std. Intervention Atemtherapie in der Gruppe

## Voraussichtlicher Kursplan

(wetterbedingte Änderungen möglich)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag		3 Std.	3 Std.	3 Std.	3 Std.
Mittagpause					
Nachmittag	3 Std.	2.5 Std.		2.5 Std.	
Atemraum-Lauenen		Outdoor		Intervision	

«Bewegen und Atmen in Lauenen» ist ein in sich geschlossenes Kursangebot und kann unabhängig der weiteren Kursteile gebucht werden. Intervision und Supervision in der Gruppe sind Zusatzangebote für KomplementärTherapeut\*innen und Fachpersonen (s. nebenan).

Die Kursteile können einzeln oder als Paket gebucht werden

*Änderungen vorbehalten*

## Übernachtungsmöglichkeiten

Pension Panorama (B&B)  
Lauenenstrasse 5, 3782 Lauenen

+41 33 765 31 69 / +41 79 347 90 43  
[www.panorama-lauenen.ch](http://www.panorama-lauenen.ch)

Hotel Wildhorn  
Dorfstrasse 4, 3782 Lauenen

+41 33 765 30 12  
[www.wildhorn.ch](http://www.wildhorn.ch)

Hotel Alpenland  
Hinterseestrasse 5, 3782 Lauenen

+41 33 765 91 34  
[www.apenland.ch](http://www.apenland.ch)

weitere Unterkünfte in der Region

[www.gstaad.ch](http://www.gstaad.ch)

Die Beherbergungskosten sind nicht im Kursgeld inbegriffen, die Buchung der Unterkunft erfolgt durch die Teilnehmer/innen selbst.

Atem ist Leben

leben ist atmen

Corina Oehrlí

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
Erwachsenenbildnerin SVEB I

Atemraum-Lauenen

Chämelistrasse 15

3782 Lauenen

+41 (0)79 792 23 27

[corina.oehrli@bluewin.ch](mailto:corina.oehrli@bluewin.ch)

[www.atermraum-lauenen.ch](http://www.atermraum-lauenen.ch)



atmen

Leben