

Corina Oehrli

Atemtherapie Middendorf®

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Erwachsenenbildnerin SVEB1

Atemraum-Lauenen

# Rücken – Beschwerden vorbeugen und Schmerzen lindern

Samstag, 09. Dezember 2023

14.00 – 17.00 Uhr

*Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen Rückenkraft aufbauen, die Rumpfmuskulatur stärken, den Rücken durch Atemkraft unterstützen und die Haltung 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 ihre Rückenbeschwerden aktiv lindern oder diesen vorbeugen möchten

## Inhalt:

- Sie lernen einfache, leichte Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen kennen und können diese jederzeit im Alltag nutzen.
- Sie lernen die Gesetzmässigkeiten des Atems, sowie die aufrichtende Atemkraft kennen und integrieren diese Erfahrung unterstützend im Alltag.
- Sie bauen Rückenkraft sowie Haltgebung in der Rumpfmuskulatur auf und entwickeln daraus ein neues Körperbewusstsein.

## 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](mailto:corina.oehrli@bluewin.ch) oder [www.atermraum-lauenen.ch](http://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](mailto:corina.oehrli@bluewin.ch) | [www.atermraum-lauenen.ch](http://www.atermraum-lauenen.ch)