



# Atemabende

## Atem und Bewegung auf Grundlage der Middendorf-Methode

Um allen eine bessere Planung an der Teilnahme der Atemabende zu ermöglichen gebe ich jetzt schon die Termine für das erste Halbjahr 2025 bekannt. Diese sind jeweils am ersten Donnerstag im Monat (ausgenommen ist der 1. Mai). Die Themen für die einzelnen Atemabende werden kurz vorher ausgeschrieben. Jede Stunde ist weiterhin einzeln buchbar. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Ich freue mich über Ihre Teilnahme!

### Donnerstags, von 18:30 – 19:45 Uhr

- 9. Jänner 2025
- 6. Februar 2025
- 6. März 2025
- 3. April 2025
- 8. Mai 2025
- 5. Juni 2025

#### Kosten:

1 Einheit 75 min. € 20,-

#### Kursort:

1140 Wien, Sampogasse 1

#### Erreichbar:

Linie U3, Hütteldorfer Straße  
Linie 10 und 49

#### Kursleitung und Anmeldung:

Ingrid Feureis

akad. Atempädagogin  
Beckenboden - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: [ingrid@feureis.at](mailto:ingrid@feureis.at)  
[www.atemzeitraum.at](http://www.atemzeitraum.at)