



Atem und Bewegung

Atem- und Körperübungen
auf Basis der Middendorf-Methode

In diesem Kurs können Sie Achtsamkeit, Ruhe und Ausgleich über sanfte Bewegung erleben und erlernen. Den eigenen Atem wahrnehmen und ihn kennenlernen. Dem eigenen Rhythmus vertrauen, auch wenn er sich verändert. Die verbesserte Beweglichkeit genießen und durch Übung zu einer aufrechten Haltung gelangen. Sich dabei lebendig spüren und zur eigenen Kraft finden, um für den Alltag und seine Anforderungen gerüstet zu sein.

Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kursstart: Donnerstag, 16. Februar 2023 von 8:00 – 9:30 Uhr

7 Kurstermine:

16., 23. Februar und
2., 9., 16., 23., 30. März 2023

Kosten:

7 Einheiten € 78,-

Kursort:

VHS 13 - Ersatzquartier
1130 Wien, Hietzinger Kai 131

Anmeldung:

Tel: ++43 1/891 74 113 000
Mail: hietzing@vhs.at

Kursleitung:

Ingrid Feureis
akad. Atempädagogin
BeBo® - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02
Mail: ingrid@feureis.at
www.atemzeitraum.at