



# Atem und Bewegung

Atem- und Bewegungsübungen  
auf Grundlage der Middendorf-Methode

In diesem Kurs wiederholen wir die bekannten Übungen und erarbeiten damit neue Themen. Die verschiedenen Atemräume, die einzelnen Atemphasen und die Ausatemrichtungen haben Sie bereits kennengelernt. Weitere Themen der Atempädagogik sind die Ausatemspannung, der Höhlenatem, die Arbeit mit den Organen oder der innere Atem.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

**Kursbeginn: Donnerstag, 11. Jänner 2018 von 18.30 – 19.45 Uhr**

## Termine:

11. Jänner - **Ersatztermin für 7.12.**

18., 25. Jänner

1., 8., 15., 22., Februar

1., 8., 15., 22., 29. März

12., 19., 26., April 2018

## Kosten:

12-mal aus 14 Einheiten á 75 min. € 168,-

## Kursort:

1140 Wien, Sampogasse 1

Erreichbar:

Linie 49, 10, U3 Hütteldorfer Straße

## Kursleitung und Anmeldung:

Ingrid Feuereis

Akad. Atempädagogin

Motopädagogin/Motogeragogin

BeBo® - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: [ingrid@feuereis.at](mailto:ingrid@feuereis.at)

[www.atemzeitraum.at](http://www.atemzeitraum.at)