



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, den 9. September 2021 von 18.00 – 19.15 Uhr

14 Kurstermine:

9., 23., 30. September
7., 14., 21., 28. Oktober
4., 11., 18., 25. November
2., 9., 16. Dezember 2021

Kosten:

Schnupperstunde € 5,-
5 Einheiten €75,-
12 Einheiten € 168,-

Kursort:

1140 Wien, Sampogasse 1

Kursleitung und Anmeldung:

Ingrid Feuereis

akad. Atempädagogin
BeBo® - Kursleiterin

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