



# Atemtag im März

Atem- und Körperübungen  
auf Basis der Middendorf-Methode

**Montag, 20. März 2023 von 18:30 – 19:45 Uhr**

In dieser Einheit werden wir mit dem Arbeitsprinzip Druck arbeiten und die Wirkung auf den Atem erspüren. Klassisch ist die Arbeit mit den Fingerkuppen, die von Ilse Middendorf entdeckt wurde. Reagiert der Atem auf unterschiedliche Weise, je nachdem welche Fingerkuppen gedrückt werden? Wieviel Druck reicht, damit der Atem reagiert? Lässt sich der Atem dadurch anregen? Wie kann ich diese Arbeit im Alltag nutzen?

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

## **Kosten:**

1 Einheit 75 min. € 18,-

## **Kursort:**

1140 Wien, Sampogasse 1

## **Erreichbar:**

Linie U3, Hütteldorfer Straße  
Linie 10 und 49

## **Kursleitung und Anmeldung:**

Ingrid Feureis

akad. Atempädagogin  
BeBo® - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02  
Mail: [ingrid@feureis.at](mailto:ingrid@feureis.at)  
[www.atemzeitraum.at](http://www.atemzeitraum.at)