



Atmen im November

Atem und Bewegung auf Grundlage der Middendorf-Methode

Donnerstag, 21. November 2024 von 18:30 – 19:45 Uhr

Aus der Ruhe in die Kraft finden. Kräfte spüren und mit Kräften spielen wird in dieser Einheit unser Thema sein. Wie steht es um unsere Rückenkraft? Oder können wir den Atem als Kraft erleben? Damit Kraft entstehen kann, ist es wichtig ein Bewusstsein für ein Zentrum zu haben. Aus diesem kann die Kraft in eine Richtung gehen. Wie zum Beispiel die „aufsteigende Kraft des Ausatems“. Wichtig ist auch mit den Kräften achtsam umzugehen, zur Ruhe zu kommen und Pausen einzubauen um neue Kräfte aufzubauen.

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

Kosten:

1 Einheit 75 min. € 20,-

Kursort:

1140 Wien, Sampogasse 1

Erreichbar:

Linie U3, Hütteldorfer Straße

Linie 10 und 49

Kursleitung und Anmeldung:

Ingrid Feuereis

akad. Atempädagogin

Beckenboden - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: ingrid@feuereis.at

www.atemzeitraum.at