



Workshop -Atempädagogik

auf Grundlage der Middendorf-Methode

In diesem Einführungskurs können Sie einen Einblick in die Methode der Atempädagogik bekommen. Über Bewegung, Berührung und Achtsamkeit lernen Sie ihren Atem zunächst einmal wahrzunehmen.

- Welchen Rhythmus hat der Atem?
- Wann stockt der Atem?
- Gibt es eine Atemruhe?
- Wie hängt die Beweglichkeit des Körpers mit der Lebendigkeit des Atems zusammen?

Je nachdem ob es mehr Ruhe und Ausgleich braucht oder ob das Ziel ist, mehr in die Aktivität und in die Kraft zu kommen, variieren die Übungen und die Übungsstunden. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.

Der anschließende Semesterkurs mit 7 Einheiten startet am 16. Februar 2023 jeweils am Donnerstag, von 8:00 – 9:30 Uhr an der VHS Hietzing.

Samstag, 28. Jänner 2023 von 13:00 – 17:00 Uhr

Kosten:

1x 4UE € 30,-

Kursort:

VHS 13 - Ersatzquartier
1130 Wien, Hietzinger Kai 131

Anmeldung:

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

Kursleitung:

Ingrid Feuereis
akad. Atempädagogin
BeBo® - Kursleiterin

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