



# Ruhe und Stille im Atem

Atem und Bewegung auf Grundlage der Middendorf-Methode

**Samstag, 25. Mai 2024 von 10:00 – 12:00 Uhr**

Der Park der Ruhe und Kraft liegt mitten am Wiener Zentralfriedhof. Er ist ein Ort des Innehaltens. Dort werden wir uns Zeit für uns selbst und unseren Atem nehmen. Die ausgewählten Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet und können in das Morgen- oder Abendritual eingebaut werden. Bitte entsprechende Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Treffpunkt wird bei Anmeldung von der VHS bekanntgegeben. (Ersatztermin bei Schlechtwetter 8. Juni 2024).

## **Kosten:**

2 UE 100 min. € 22,-

## **Kursort:**

Park der Ruhe und Kraft am  
Zentralfriedhof  
Eingang Tor 3  
1110 Wien, Simmeringer Hauptstr. 240

## **Erreichbar:**

Linie U3, Simmering,  
Linie 71 oder 11

## **Kursleitung:**

Ingrid Feureis  
akad. Atempädagogin

## **Anmeldung:**

VHS Simmering  
1110 Wien, Gottschalkgasse 10  
Tel: +43 1 89174 111000  
Veranstaltungsnummer:  
24LB1032

**Mail: [simmering@vhs.at](mailto:simmering@vhs.at)**

[www.vhs.at/de/e/simmering](http://www.vhs.at/de/e/simmering)