



Atmen im Mai

Atem und Bewegung auf Grundlage der Middendorf-Methode

Donnerstag, 16. Mai 2024 von 18:30 – 19:45 Uhr

In dieser Einheit erforschen wir den Zusammenhang von Atmung und Haltung. Die Wirbelsäule soll einerseits stabil und andererseits auch sehr flexibel sein. Oft wird der Rücken als starr und verspannt erlebt, obwohl die Wirbelkörper und die dazwischen liegenden Bandscheiben für Bewegung gebaut sind. Ist der Rücken in der Beweglichkeit eingeschränkt, wird sich das auch im Atem zeigen.

Gezielte Übungen helfen die Spannung zu regulieren und wieder mehr Lebendigkeit im Rücken zu spüren, damit sich die Atembewegung auch in den Rücken ausbreiten kann.

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