



# Atempädagogik für den Büroausgleich

Bewusstes Atmen hilft, achtsam zu sein. In diesem Kurs verbessern wir mit einfachen Übungen unsere Atmung. So gerüstet können wir diese Übungen auch im Alltag anwenden, um uns zwischendurch eine Auszeit und Entschleunigung zu verschaffen. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Für diesen Kurs können Sie den AK Bildungsgutschein einlösen. Informationen zur Bestellung des AK Bildungsgutscheins und der Kursbezahlung mit diesem finden Sie unter: [www.vhs.at/ak](http://www.vhs.at/ak)

**Kursstart: Donnerstag, 2. Oktober von 9:00 – 10:00 Uhr**

## **3 Kurstermine:**

2., 9., 16. Oktober 2025

## **Kosten:**

3 UE á 50 min. € 24,-

## **Kursort:**

VHS Hietzing  
1130 Wien, Hofwiesengasse 48

## **Erreichbar:**

Linie 60, 62

## **Anmeldung:**

Tel: ++43 1/891 74 113 000  
Mail: [hietzing@vhs.at](mailto:hietzing@vhs.at)  
Kurs Nr. 10660319

## **Kursleitung:**

Ingrid Feuereis  
akad. Atempädagogin  
BeBo - Kursleiterin

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