



# Beckenboden-Übungsabende

## Weitere Termine!

Die Termine für das zweite Halbjahr stehen fest und somit können Sie jetzt schon einplanen wann Sie wieder dabei sein möchten. Die Themen für die einzelnen Übungsstunden werden kurz vorher ausgeschrieben.

Jede Einheit ist weiterhin einzeln buchbar. Ich bitte den Wunschtermin 2-3 Wochen vorher bekanntzugeben um eine gute Aufteilung der Teilnehmerinnen zu schaffen. Ich freue mich über Ihre Teilnahme!

## Donnerstags von 18:30 – 20:00 Uhr

30. Juli 2026

27. August 2026

17. und 24. September 2026

15. und 22. Oktober 2026

19. und 26. November 2026

17. Dezember 2026

### 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](mailto:ingrid@feuereis.at)

[www.atemzeitraum.at](http://www.atemzeitraum.at)