



Atem und Bewegung

auf Grundlage der Middendorf-Methode

In diesen vier Einheiten, haben Sie die Gelegenheit die Atempädagogik kennen zu lernen. Es ist eine Methode, bei der die Achtsamkeit auf den Atem gelenkt wird und dabei bewusst wird, dass der Atem ganz unterschiedlich auf Bewegung reagiert. So erlernen wir umgekehrt auch Einfluss auf unseren Atem zu nehmen und z. B. den Atemfluss und die Atemkraft zu verbessern. Die Übungen sind einfach zu erlernen und für jede Altersgruppe geeignet.

Wir atmen bei **Schönwetter im Garten** des Hotels Maximilian. **Bei Schlechtwetter** in der VHS Hietzing, 1130 Wien, Hofwiesengasse 48.
Bitte entsprechende Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Kursstart: Donnerstag, 9. Juli 2026 von 9:00 – 10:30 Uhr

Kurstermine:

9., 16., 23., 30. Juli 2026

Kosten: gratis

Kooperation mit der Bezirksvorstehung

Kursort:

Hotel Maximilian
1130, Hietzinger Hauptstraße 16

Erreichbar:

Linie U4, Hietzing
Linie 60, 62

Anmeldung:

VHS Hietzing
Tel: ++43 1/891 74 113 000
Mail: hietzing@vhs.at
Kurs-Nr. 10701008

Kursleitung:

Ingrid Feureis
akad. Atempädagogin
Beckenboden-Trainerin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: ingrid@feureis.at
www.atemzeitraum.at