



Atemabende

Atem und Bewegung auf Grundlage der Middendorf-Methode

Die Zeit vergeht und mit nur wenigen Schritte nähern wir uns dem neuen Jahr. Um Ihnen eine bessere Planung an der Teilnahme der Atemabende zu ermöglichen, gebe ich die Termine für das erste Halbjahr 2026 bekannt. Diese sind meistens am ersten Donnerstag im Monat. (ausgenommen ist der Termin im April und Juni). Die Themen für die einzelnen Atemabende werden kurz vorher ausgeschrieben. Jede Stunde ist weiterhin einzeln buchbar. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Ich freue mich über Ihre Teilnahme!

Donnerstags von 18:30 – 19:45 Uhr

8. Jänner 2026

5. Februar 2026

5. März 2026

9. April 2026

7. Mai 2026

11. Juni 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 Feureis

akad. Atempädagogin

Beckenboden - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: ingrid@feureis.at

www.atemzeitraum.at