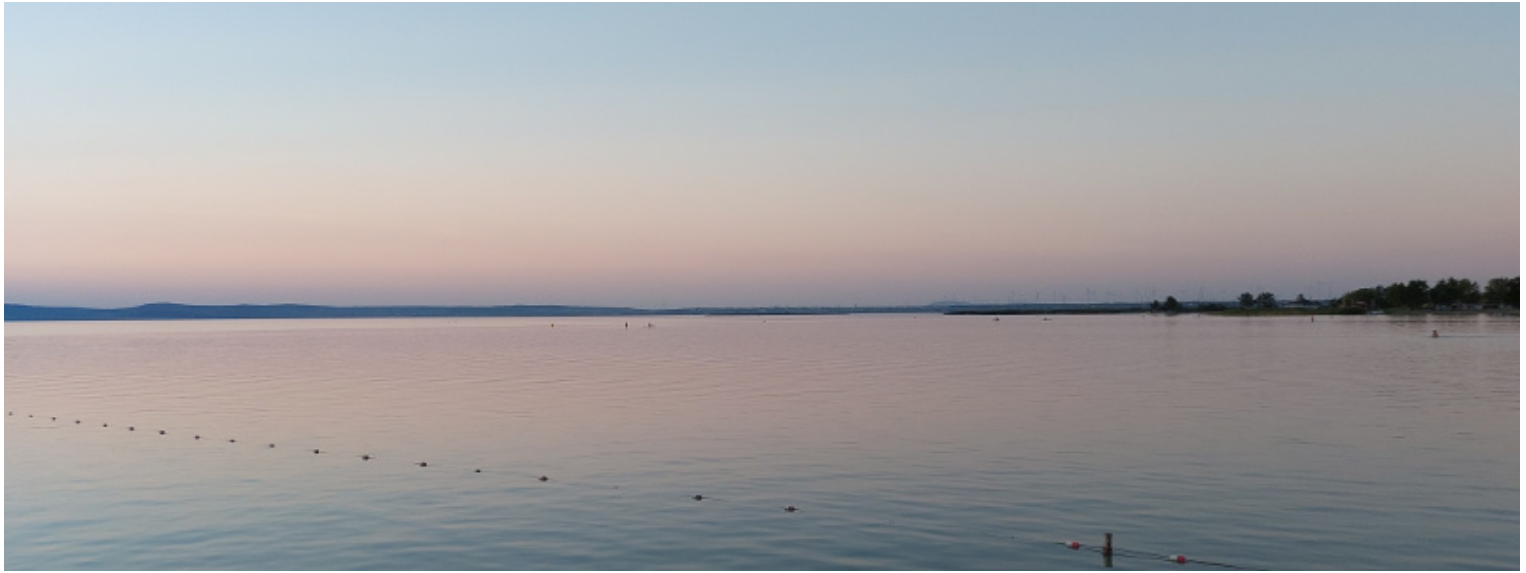




Atemtraining und Bewegung zur Burnout Prophylaxe

Permanent im Stress, Erschöpfung und Müdigkeit. Diese unspezifischen Symptome sind oft die ersten Anzeichen eines Burnouts. Für Ruhe und Entspannung bleibt häufig keine Zeit. Das Nervensystem ist übererregt. Doch es gibt eine jederzeit verfügbare Ressource, die uns hilft, uns selbst zu regulieren. Bewusster Atem und Bewegung. Mit den Übungen aus der Methode der Atempädagogik lernen Sie die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, sich Raum zu schaffen, Grenzen zu setzen und wieder zur mentalen Stärke zu gelangen. Die Übungen können Sie jederzeit im Alltag anwenden um auf das körperliche und seelische Wohlbefinden Einfluss zu nehmen und mehr im Hier und Jetzt zu sein.

Freitag, 2. Oktober 2026 18:30 -20:00 Uhr

3 Termine:14-tägig:

2., 16., 30. Oktober 2026

Kosten:

4,5 UE á 50 min. € 56,-

Kursort:

VHS Penzing
1140 Wien, Hütteldorfer Straße 112

Erreichbar:

Linie 49, U3 Hütteldorfer Straße

Anmeldung:

Tel: ++43 1 89174 114 000

Mail: penzing@vhs.at

Kursnummer: 10702919

Kursleitung:

Ingrid Feuereis

akad. Atempädagogin
Beckenboden- Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: ingrid@feuereis.at

www.atemzeitraum.at