



Besser schlafen durch bewusstes Atmen

Freitag, 20. und 27. November 2026 18:30 -20:30 Uhr

Jeder hat schon einmal eine schlaflose Nacht erlebt. Oft sind es Gedanken, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Kurzfristig ist das auch kein Problem und es beeinträchtigt kaum den Alltag. Nehmen Schlafstörungen aber zu, dann kann die Folge Tagesmüdigkeit und Erschöpfung sein.

Mit Übungen aus der Atempädagogik nehmen wir Einfluss auf das vegetative Nervensystem, den Muskeltonus und den Atem. Lernen Sie mit Hilfe von Übungen ihren Atem bewusst wahrzunehmen, das Ausatmen zu verlängern und insgesamt langsamer und ruhiger zu werden. Damit schaffen Sie eine gute Voraussetzung für einen ruhigen Abend und damit für einen guten Schlaf.

2 Termine:

20. und 27. November 2026

Kosten:

4 UE á 50 min. € 50,-

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: 10709145

Kursleitung:

Ingrid Feuereis

akad. Atempädagogin
Beckenboden- Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: ingrid@feuereis.at

www.atemzeitraum.at