



Kontakt

Silvia Staub
Birkenstrasse 6b
8640 Rapperswil
staub@asp-beratungen.ch
055 210 26 31 / 079 475 47 36

Praxis

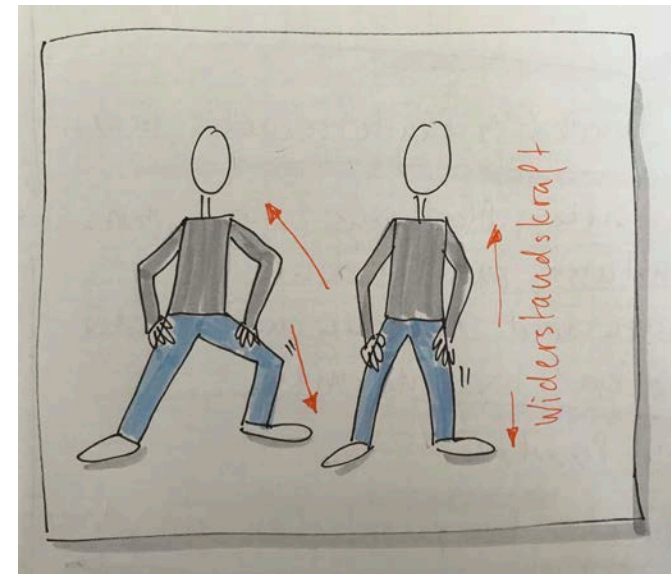
raum&praxis
Brunnenstrasse 1
8610 Uster
(direkt beim Bahnhof)

Ausbildung und Erfahrung in:

- MAS FHNW, Supervision, Coaching und Organisationsberatung
- Atem Tonus Ton nach Maria Höller-Zangenfeind;
- Feldenkrais nach Moshe Feldenkrais;
- somatische Marker nach Maja Storch bzw. Antonio Damasio;
- Bewegung, Tanz, Rhythmus und Stimme am Integrativen Ausbildungszentrum Zürich, IAC.



Bewusstheit kann die Verwirrung lösen: in
ihr scheint einem auf, was vonnöten ist
und der Weg dahin. Damit setzt sie die
schöpferische Kraft frei
(Moshé Feldenkrais)



Silvia Staub, 2021

Wahrnehmungsarbeit über den Körper

Körperarbeit

Unser Körper funktioniert in der Regel automatisch, ohne dass wir viel dazutun. Wir lassen ihn am Morgen aufstehen, zwingen ihn in unsere Businesskleidung und -schuhe und fordern ihn, bis wir ihn am Abend erschöpft ins Bett legen. Wenn er reklamiert, geben wir ihm eine Pille oder schimpfen mit ihm, spannen ihn etwas an, so dass er möglichst schnell wieder weiter so funktioniert, wie wir das gerne hätten oder wie das von uns gefordert wird. Eigentlich wissen wir längst, dass der Körper uns einiges zu sagen hat.

Jetzt hören wir hin und beobachten ihn und finden in einem nächsten Schritt zu unserem eigenen Ausdruck.

Wir entdecken unsere eignen Innenräume, entwickeln unsere Kreativität und nutzen die Körpersprache. Wir lernen uns über Körperübungen zu beruhigen oder zu energetisieren. Wir werden beweglicher. Wir mobilisieren unsere inneren Kräfte und lassen unserer persönlichen Kreativität freien Lauf.

Einstimmen und Ankommen

Körperübungen helfen, uns von Vorherigem zu lösen und uns auf den Moment einzulassen.

Sich auf den eigenen Körper und auf den eigenen Atem einzulassen, hilft uns unsere Empfindungen wahrzunehmen. Es wird deutlich, was uns gerade jetzt beschäftigt und was wir gerade jetzt bearbeiten wollen.

Entscheidungsprozesse

Mit Verstand UND Gefühl Entscheidungen treffen. Dafür lernen wir unsere Körpersignale wahrzunehmen, unseren Atem zu beobachten und diese Zeichen für die Entscheidungsfindung zu nutzen.

Auftrittskompetenz

Wer kennt sie nicht, diese Momente von: Himmel, was wollte ich sagen, schwarzes Loch, Boden verlieren, trockenem Mund, keine Stimme mehr.

Meist hilft der Verstand allein nicht genug. Mit Körper-, Atem- und Stimmarbeit finden wir Wege, wie wir mit diesen Blackouts zurechtkommen. Wir lernen unsere innere Stärke und persönliche Kreativität kennen. Wir erfahren unseren Körper als Energiespender. Wir entwickeln unsere eigenen Strategien, um uns vertrauensvoll diesen Herausforderungen zu stellen.