

## Bewegung im Freien



## Wir suchen nach dem eigenen Rhythmus, nach dem eigenen Mass.

Mit Hilfe einfacher Körperübungen schaffen wir Kontakt zum Boden, lassen uns tragen vom Untergrund. Nutzen die Kraft vom Widerstand und richten uns auf. Wir dehnen uns in die Weite und schwingen zurück in unsere Mitte. Entspannt und locker kommen wir in die Bewegung und finden unseren eigenen Rhythmus und unser Gleichgewicht.

### Wir treffen uns bei jedem Wetter draussen.

Für den Kurs brauchst du Interesse für dich selbst und deinen Körper, das Bedürfnis gerne draussen zu sein und wetter- und bewegungstaugliche Kleidung.

### Fortlaufende Gruppenkurse:

Montag 19.00 – 20.00 Uhr und  
Mittwoch 07.00 – 08.00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Vitaparcours, Jonerwald

**Gruppenkurs:** CHF 22.— **Einzel:** CHF 60.— (Termin und Treffpunkt nach Absprache)

melde dich für ein unverbindliches, kostenloses Reinschauen bei [staub@asp-beratungen.ch](mailto:staub@asp-beratungen.ch) oder [079 475 47 36](tel:0794754736)



### Kontakt

Silvia Staub  
Birkenstrasse 6b  
8640 Rapperswil  
[staub@asp-beratungen.ch](mailto: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



Grafik und Illustration Silvia Staub