

## Aus dem Arbeitstag in den Feierabend wechseln



Online Gruppenkurs über Zoom

Manchmal ist es die Anspannung im Nacken, manchmal die steife Lendenwirbelsäule oder der stressige Tag, die nach Wohltun und Entspannung rufen. Manchmal wünscht man sich einfach mehr Leichtigkeit und Freude. Geht es dir auch immer wieder so?

Mit Hilfe einfacher Körperübungen nach der Methode Atem-Tonus-Ton [www.atem-tonus-ton.com](http://www.atem-tonus-ton.com) schaffen wir Kontakt zum Boden, lassen uns tragen vom Untergrund. Wir lösen uns vom Alltag, geben Gewicht ab und sammeln uns im Moment. Die Atembewegung zeigt uns unsere Innenräume. Vibration und Klang entstehen und bringen Leichtigkeit und Freude. Deine eigenen, wundersamsten Töne entstehen und dein Feierabend wird zum Festtag.

Wir arbeiten im Sitzen, Stehen oder Gehen. Für den Kurs brauchst du ein digitales Endgerät (PC, Laptop, Handy, Tablet, etc.) eine gute Internetverbindung, Kamera und Lautsprecher, bequeme Kleidung, einen Hocker oder Stuhl und einen Ort, wo du in Ruhe üben kannst.

**Daten:** Auf Anfrage

**Kosten:** CHF 22. —, steige gerne jederzeit ein

**Anmeldung:** [staub@asp-beratungen.ch](mailto:staub@asp-beratungen.ch), 079 475 47 36



#### 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