



Zu deinem persönlichen Ausdruck finden

Atem-Tonus-Ton ist eine körperorientierte Stimmbildung. Diese Methode bietet einen Weg, sich zu erfahren und sich auszudrücken. Dabei ist die Authentizität in Körper, Stimme und Gebärde das größte Anliegen.

Die seelische Aufrichtung, der Muskeltonus, Bewegung, Atembewegung und Stimme werden in ihren untrennbaren Zusammenhängen erfahren. www.atem-tonus-ton.com

Mit Hilfe einfacher Körperübungen schaffen wir Kontakt zum Boden, lassen uns tragen vom Untergrund. Die Atembewegung zeigt uns unsere Innenräume. Wir entdecken unsere Kreativität und unser Potenzial. Sicherheit und Resonanz entstehen und bringen uns zu unserem persönlichen Klang und Ausdruck.

Daten: auf Anfrage

Ort: Rapperswil, Uster und Zoom

Kosten: Gruppe CHF 25.—, Einzel CHF 60.—,
kostenloses Schnuppern ist jederzeit möglich

Anmeldung: staub@asp-beratungen.ch, 079 475 47 36



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.



Grafik und Illustration: Silvia Staub