



Aus dem Arbeitstag in den Feierabend wechseln

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, über Zoom oder vor Ort. Bequeme Kleidung empfehle ich dir.

Aufgrund der Corona-Situation halten wir uns an die 3 G Regel und arbeiten in Absprache mit oder ohne Maske.

**Daten:** Dienstag    **Zeit:** 18.00 – 19.00 Uhr

**Ort:** Birkenstrasse 6b, 8640 Rapperswil

Teilnahme über Zoom ist möglich

**Kosten:** Gruppe CHF 30.—, Einzel: CHF 100

Kostenloses Schnuppern ist jederzeit möglich

**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