



Stimmig in den Feierabend

Manchmal ist es die Anspannung im Nacken, manchmal die steife Lendenwirbelsäule oder der stressige Tag, die nach Entspannung und Abschalten rufen. Manchmal wünscht man sich einfach mehr Leichtigkeit und Freude.

Nach der Methode Atem-Tonus-Ton®
www.atem-tonus-ton.com sammeln wir uns. Über den Atem erfahren wir unsere Innenräume.

Vibration und Klang entstehen, eigene, wundersame Töne erklingen, der Feierabend beginnt.

Wir arbeiten im Sitzen, Stehen oder Gehen. Bequeme Alltagskleidung ist empfohlen.

Aufgrund der Corona-Situation halten wir uns an die dann gültigen Regeln.

Daten: Dienstag **Zeit:** 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: das atelier, Kreuzstrasse 43, 8640 Rapperswil

Kosten: CHF 30

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

das atelier
Kreuzstrasse 1
8640 Rapperswil

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