



Bewegung im Freien

## Wir finden den eigenen Rhythmus, das eigene Mass.

Mit Hilfe einfacher Körperübungen nach der Methode von 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 nutzen die Kraft vom Widerstand und richten uns auf. Wir dehnen uns in die Weite und schwingen zurück in unsere Mitte. Entspannt und leicht kommen wir in die Bewegung und finden unseren eigenen Rhythmus und das eigene Mass. Wir spielen mit dem Gleichgewicht.

### Wir treffen uns bei jedem Wetter draussen.

Für den Kurs wir einzig Lust auf Bewegung, das Bedürfnis gerne draussen zu sein und wetter- und bewegungstaugliche Kleidung.

### Fortlaufende Gruppenkurse:

Dienstag 07.00 – 08.00 Uhr

Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Vitaparcours, Jonerwald

Kosten: CHF 25

Anmeldung bei [staub@asp-beratungen.ch](mailto:staub@asp-beratungen.ch) oder 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

das atelier  
Kreuzstrasse 43  
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