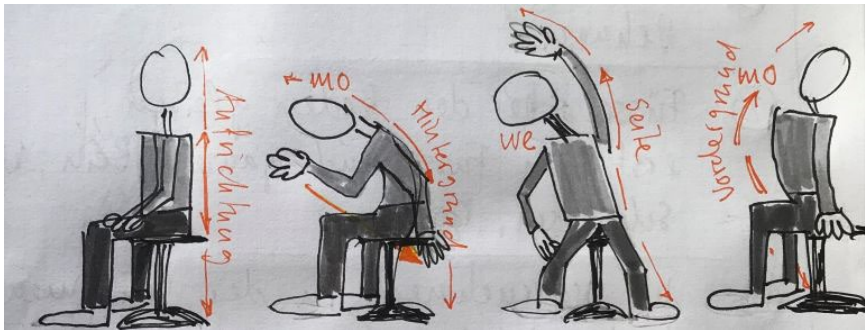


## Kennenlernkurs Atem-Tonus-Ton® 3 Montagabende März/April 2023



Bewusst den eigenen Körper spüren  
Bewegung genießen und  
Atem erfahren  
Töne klingen lassen

### Methode Atem-Tonus-Ton®

Mit Hilfe einfacher Übungen lassen wir eine gesunde Körper-  
spannung entstehen. Wir erfahren unseren Atem und in der  
Verbindung beginnen unsere Töne zu klingen.

Für den Kurs brauchst Du einzig Lust auf Bewegung, Neu-  
gierde, den Körper vertieft wahrzunehmen, Freude am Tönen  
und bequeme Kleidung.

#### Kennenlernkurs

Montag 19.15 – 20.15 Uhr

Daten: 20.03./ 27.03./ 03.04.2023

Ort: Kapuzinerkloster Rapperswil, Endingerstrasse 9  
Eingang durchs Tor unten an der Treppe

Kosten: CHF 30.—

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



#### Kontakt

Silvia Staub  
Birkenstrasse 6b  
8640 Rapperswil

#### Praxis

Atelier Farbtanz  
Schachenstrasse 78  
8645 Rapperswil-Jona

staub@asp-beratungen.ch [asp-beratungen.gmbh](mailto:staub@asp-beratungen.ch)  
055 210 26 31 / 079 475 47 36

#### 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