

Fortlaufender Kurs Mittwochmorgen und/oder Donnerstagabend



Bewegung im Freien

Rhythmus und das eigene Mass

Mit Hilfe einfacher Körperübungen nach der Methode von Atem-Tonus-Ton® www.atem-tonus-ton.com schaffen wir Kontakt zum Boden und nutzen die Kraft des Widerstandes. 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 brauchst du einzig Lust auf Bewegung, das Bedürfnis gerne draussen zu sein und wetter- und bewegungs-taugliche Kleidung.

Fortlaufende Gruppenkurse:

Mittwoch 07.00 – 08.00 Uhr
Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Vitaparcours, Jonerwald

Kosten: CHF 25

Anmeldung bei staub@asp-beratungen.ch oder 079 475 47 36



Kontakt

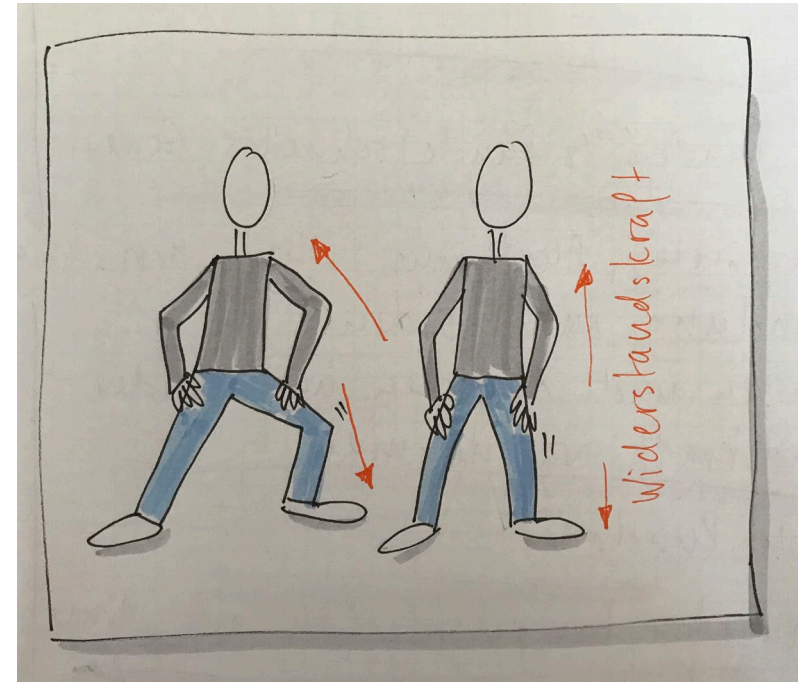
Silvia Staub
Birkenstrasse 6b
8640 Rapperswil

staub@asp-beratungen.ch
asp-beratungen.gmbh

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