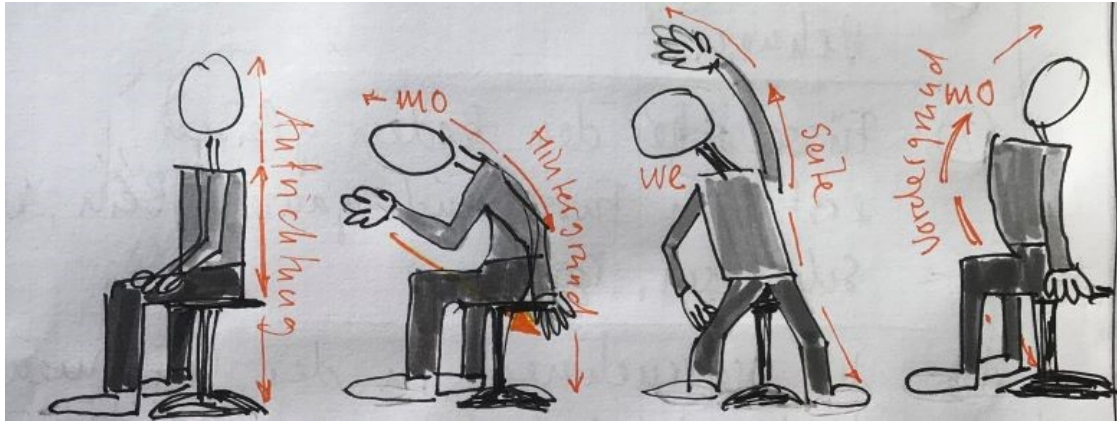


# Fortlaufender Kurs Atem-Tonus-Ton® im Kapuzinerkloster, Rapperswil

Einstimmen und sich sammeln im wunderbaren Garten  
Bewusst den eigenen Körper spüren  
Atem erfahren und Töne klingen lassen



Montag 19.15 – 20.15 Uhr,  
Ort: Kapuzinerkloster Rapperswil, Endingerstrasse 9  
Kosten: CHF 30/h

asp  
— beratungen gmbh

## Methode Atem-Tonus-Ton®

Atem-Tonus-Ton bietet einen Weg, sich zu erfahren und sich auszudrücken. Die seelische Aufrichtung, der Muskeltonus, Bewegung, Atembewegung und Stimme werden in ihren untrennbaren Zusammenhängen erfahren.

Entwickelt wurde Atem-Tonus-Ton von Maria Hölle-Zangenfeind. Ihr Anliegen war es, eine Brücke zwischen Atem- und Leibarbeit hin zu einer körperorientierten Stimmbildung zu bauen.

## Wirkung:

Durch gezielte Körperübungen lernst du deinen Atem als verbindende Kraft wahrzunehmen. Deine Gelenke werden durchlässiger und die Resonanzräume des Körpers schwingen. Du erforschst deine Körperempfindungen und lässt deine Stimmungen zu. Raum für Ausdruck über Bewegung, Atem und Stimme entsteht. Der Feierabend kann beginnen.



## 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.

Silvia Staub, asp-beratungen gmbh, Birkenstrasse 6b, 8640 Rapperswil  
E [staub@asp-beratungen.ch](mailto:staub@asp-beratungen.ch), T +4155 210 26 31 / +41 79 475 47 36  
[www.asp-beratungen.ch](http://www.asp-beratungen.ch)