

## Bewegung im Freien Mit Atem-Tonus-Ton® den Tag beginnen



- ◇ Die Natur mit allen Sinnen aufnehmen.
- ◇ Mit gezielten Bewegungsabläufen und Joggen den eigenen Rhythmus und das eigene Mass finden.
- ◇ Mit dem Gleichgewicht spielen.

Fortlaufender Gruppenkurs  
Mittwochmorgen 07.00—08.00 Uhr  
Parkplatz Vitaparcours, Jonerwald  
Kosten: CHF 25.—

Wir treffen uns bei jedem Wetter draussen auf der Finnenbahn. Für den Kurs brauchst du einzig Lust auf Bewegung, das Bedürfnis gerne draussen zu sein und wetter- und bewegungstaugliche Kleidung.

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 Bewegungsabläufe lernst du deinen Atem als verbindende Kraft zwischen Aussen- und Innenraum wahrzunehmen. Deine Gelenke werden durchlässiger und die Resonanzräume des Körpers schwingen. Du erforschst deine Körperempfindungen und lässt deine Stimmungen zu. Dein Tag 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.

Anmeldung bei:

Silvia Staub, asp-beratungen gmbh, Birkenstrasse 6b, 8640 Rapperswil  
E [staub@asp-beratungen.ch](mailto:staub@asp-beratungen.ch), T +41 55 210 26 31 / +41 79 475 47 36