

Gruppenkurs



Mehr Leichtigkeit beim Musizieren und Singen

Haus der Musik Rapperswil

Freitag 16:00 bis 17:00 Uhr

16. + 23. + 30. 08. / 06. + 13. 09.2024

Silvia Staub, Kursleiterin

5 Stunden CHF 175.-

ATT-g-R-SI-b24

Musizieren ist so schön, wenn nur nicht diese Verspannungen immer wieder stören würden.

Atem-Tonus-Ton® bietet einen Weg, an diesem Thema zu arbeiten. Die emotionale Aufrichtung, der Muskeltonus, Bewegung, Atembewegung und Stimme werden in ihren untrennbaren Wechselwirkungen erfahren.

Entwickelt wurde Atem-Tonus-Ton® von Maria Höller-Zangenfeind. Ihr Anliegen war es, eine Brücke zwischen Atem- und Leibarbeit zu bauen.

Kursinhalte

- Durch gezielte Körperübungen den Atem als verbindende Kraft wahrnehmen.
- In den Gelenken durchlässiger werden und die Resonanzräume des Körpers zum Schwingen bringen.
- Die Körperempfindungen erforschen und eigene Stimmungen zulassen.
- Raum für Ausdruck über Bewegung, Atem und Stimme entstehen lassen.

Voraussetzungen

- Freude an der Bewegung.
- Bereitschaft, sich auf Feinheiten einzulassen

Arbeitsweise

- Wir arbeiten in bequemer Alltagskleidung, hauptsächlich im Sitzen oder im Stehen. Die Übungen werden einzeln oder als Partnerübungen durchgeführt.
- 5 - 8 Teilnehmende

Bei Fragen zum Angebot: Silvia Staub, 079 475 47 36 oder staub@asp-beratungen.ch

Anmeldeschluss
zwei Wochen vor Kursbeginn

Anmeldung an
info@promusicante.ch

Info unter
055 450 25 41