



## Gruppenkurs

# Die Stimme entstehen lassen

Haus der Musik Rapperswil

Mittwoch 16:45 bis 17:45 Uhr

05.02. /12.02. / 19.02. /26.02. /05.03.2025

Silvia Staub, Kursleiterin

5 Stunden CHF 175.-

ATT-g-R-SI-a25

Atem-Tonus-Ton® bietet einen Weg mit Körper, Stimme und Atem innere Kräfte zu mobilisieren und die kreative Ausdruckskraft zu entfalten. Muskeltonus, Bewegung, Atembewegung und Stimme werden in ihren untrennbaren Wechselwirkungen erfahren.

Entwickelt wurde Atem-Tonus-Ton® von Maria Höller-Zangenfeind. Ihr Anliegen war es, die Körperwahrnehmung zu schulen und eine authentische stimmliche Ausdruckskraft zu erreichen.

### 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](mailto:staub@asp-beratungen.ch)

Anmeldeschluss  
zwei Wochen vor Kursbeginn

Anmeldung an  
[info@promusicante.ch](mailto:info@promusicante.ch)

Info unter  
055 450 25 41