

Gelassen auf der Bühne des Lebens (be-) stehen

Fortlaufender Kurs in Atem-Tonus-Ton,
eine körperorientierte Atem- Stimm-
und Ausdrucksarbeit



Gelassen auf der Bühne des Leben (be-) stehen

**Fortlaufender Kurs in Atem-Tonus-Ton,
eine körperorientierte Atem- Stimm-
und Ausdrucksarbeit**

Möchten Sie gelassener werden?

Mit ihren Lebenskräften im Kontakt sein?

Mit mehr Leichtigkeit und Präsenz durchs Leben gehen?

Im lebendigen Wechsel der Atmung finden wir Geborgenheit und Orientierung. Das stete Aufnehmen und Abgeben, Annehmen und Loslassen fördert das gelassen und im Fluss sein. Wenden wir uns achtsam der Bewegung des Atems zu, so erfahren wir unsere inneren Räume und unterschiedlichen Kräfte, die uns im Alltag oft nicht bewusst sind. Daraus erwachsen unsere Lebensäußerungen. Hingabe und Sammlung zu den Innenbewegungen von Atmung und Stimme lassen Präsenz und Aussagekraft wachsen.

Infos und Anmeldung:



Nora Simdorn

Stimm- und Atempädagogin

Tel. 076 459 79 90

www.stimmeundatem.ch

www.atem-tonus-ton.com