

## Die liebevolle Auseinandersetzung mit der inneren Weisheit

Denken, Fühlen, Spüren und Handeln haben immer einen gemeinsamen Ursprung. Wie wir uns bewegen, unsere Glaubenssätze, die Stimme, unsere Kommunikation – all das steht in Beziehung zueinander.

Ob bei der Feldenkrais-Methode, bei Atem-Tonus-Ton oder Embodied Life: Mit didaktisch klaren Abläufen helfe ich Ihnen, Verständnis aufzubauen zu Ihrem Körper und den Zusammenhängen innerhalb des großen Ganzen, das Sie ausmacht.

Die volle Entfaltung Ihrer Möglichkeiten ist das Ziel. Sie werden sich selbst gegenüber großzügiger und toleranter. Sie lernen, im Einklang mit Ihren Bedürfnissen zu leben.

Spielerisch erforschen Sie den Freiraum, der Ihnen angeboren ist, und lernen, ihn zu entfalten und in seiner Gänze zu nutzen.



**CHRISTOPH HABEGGER**  
Ausbildungen am Schauspielhaus Zürich und am Konservatorium Wien. Feldenkraistraining in England. Weiterbildungen in Atem-Tonus-Ton sowie Embodied Life Mentorship Program in der Schweiz.

Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.feldenkrais-methode.at](http://www.feldenkrais-methode.at)



**CHRISTOPH HABEGGER**  
Feldenkrais Assistant Trainer,  
Atem- und Stimmpädagoge  
Mobil +43 699 1062 8979  
[office@feldenkrais-methode.at](mailto:office@feldenkrais-methode.at)  
[www.feldenkrais-methode.at](http://www.feldenkrais-methode.at)

**SOMART**  
Raum für somatisches Lernen  
1180 Wien, Staudgasse 8/12  
[www.somart.at](http://www.somart.at)

FELDENKRAIS

ATEM – TONUS – TON

EMBODIED LIFE

**Christoph Habegger**

Feldenkrais Assistant Trainer, Atem- und Stimmpädagoge

Einzelstunden  
Gruppenkurse  
Seminare



„Alles Leben ist Bewegung. Beweglicher werden,  
heißt lebendiger werden - körperlich, geistig, seelisch.“

Moshé Feldenkrais

## Spielraum schaffen und erweitern

### FELDENKRAIS-METHODE

Die Feldenkrais-Methode ist ein origineller, wirksamer und nachhaltiger Weg zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden:

- Sie verfeinern Ihre Eigenwahrnehmung und lernen, Muster und Blockaden zu überwinden.
- Ihre Bewegungen werden kraftvoller, effizienter, leichter und klarer in ihren Abläufen.
- Sie bauen chronische Schmerzen, Verspannungen und Stress ab.
- Sie verbessern Ihren Ausdruck und die Harmonie Ihrer Bewegungen.
- Sie werden leistungsfähiger, steigern Ihr Lernvermögen und werden selbstbewusster.



**Alles, was wir brauchen, ist in uns angelegt.** Die Feldenkrais-Methode eröffnet Ihnen die Möglichkeit, Ihre versteckten Kräfte wieder zu entdecken. Sie finden Ihren angeborenen Freiraum wieder und damit auch das Lebensgefühl, das Sie sich wünschen.

**Kreativität und Leichtigkeit.** Ihr Körper hat ganz individuelle Bedürfnisse, denen wir im Feldenkrais auf den Grund gehen. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren Spielraum. Sie lernen, Ihre Bewegungsabläufe effizient und mühelos zu organisieren.

**Ihr Nutzen:** Sie nützen die Intelligenz Ihres Körpers und maximieren die Möglichkeiten Ihrer Handlungsweisen. Gleichzeitig steigern Sie Ihre geistige, seelische und körperliche Flexibilität.

## Die Brücke zwischen Körper und Stimme

### ATEM-TONUS-TON

Atem-Tonus-Ton hilft, wenn

- Ihr Körper angespannt und innerlich eng ist.
- Ihr Atem kurz und hastig ist oder Sie Probleme mit Tonlängen haben.
- Sie sich einen größeren Tonumfang, eine kräftige, resonanzreiche Stimme wünschen.
- Sie sich beim Sprechen, Singen oder Musizieren anstrengen müssen.
- Sie mehr Selbstsicherheit suchen, um Ihre Gefühle und sich selbst besser darstellen zu können.
- Sie Lampenfieber oder Schluckstörungen haben und mit Räuspern, Heiserkeit und Stimmversagen kämpfen.



**Atem, Stimme, Körper und Persönlichkeit sind ein dynamisches System.** Dieses ganzheitlich zu erfassen, führt Sie vom Körper zur wahren Größe Ihrer Stimme. Und indem Sie Ihr stimmliches Potenzial entfalten, entwickeln Sie auch innere Sicherheit für Ihren Auftritt.

**Hineinlauschen in das, was Sie in sich tragen.** Spielerisch erforschen wir die Möglichkeiten. Wir bauen Ihre Kraft auf und beleben die Klangräume in Ihrem Körper, damit Sie aus dem Vollen schöpfen können: aus Atem, Tonus und Ton.

**Ihr Nutzen:** Ihr Atem wird freier, Ihre Stimme kräftig und lebendig. Sie finden Ihr natürliches Stimmspektrum und neuen Mut zur Darstellung und Überzeugungskraft.

## Die Weisheit unseres Körpers nutzen

### EMBODIED LIFE

Embodied Life stellt Selbsterforschung und Selbstwahrnehmung in den Vordergrund.

- Sie öffnen sich gegenüber dem, was „ist“.
- Sie erlangen einen wirkungsvollen Bezug zu allen Ebenen unseres Seins.
- Sie erforschen physische, geistige und seelische Gewohnheiten und Glaubenssätze.
- Sie erkennen Ihre Beziehungs- und Kommunikationsmuster und können sie nachhaltig verändern.
- Sie üben sich in achtsamer Hinwendung zur Weisheit Ihres Körpers und können einschränkende Verhaltensmuster und Selbstbilder erkennen und verändern.



**Offen, authentisch und neugierig das innere Erleben erkennen.** Embodied Life kombiniert die Ansätze von Feldenkrais, Zen-Meditation, Focusing und gewaltfreier Kommunikation.

**Sich selbst mit der Welt verbinden, im Jetzt.** Während unser Körper in der Gegenwart lebt, bewegt sich unser Verstand meistens in der Vergangenheit oder der Zukunft. Sinngefühl und Befriedigung erfahren Sie, indem Sie den Augenblick bewusst erleben, immer in Beziehung zu Ort und Zeit.

**Ihr Nutzen:** Sie werden achtsam gegenüber Gedanken, Gefühlen und Empfindungen des Augenblicks. Sie können sich authentisch und offen auf andere einlassen und entwickeln ein friedliches, im Einklang stehendes Lebensgefühl.