

## Was ist TÖNEN und wie wirkt es sich auf unseren Organismus aus?

Tönen ist das absichtslose Freigeben des Tones oder der Töne, die gerade in uns sind, auf einfachen Vokalen oder Silben, ohne vorgegebene Melodie oder Tonhöhe, im eigenen Atemrhythmus. Tönen ist weniger ein Tun als vielmehr ein Geschehenlassen – so einfach wie Atmen.

Tönen wirkt sich wohltuend auf unser gesamtes körperlich-seelisches Befinden aus. Es versetzt alle Zellen in Schwingung, unterstützt somit das Loslassen von Ballaststoffen und fördert die Durchblutung. Energie beginnt zu fließen.

## KÖRPERZENTRIERTES TÖNEN (Kötö)

Beim **Kötö** werden zusätzlich zur Stimme die uns Menschen innewohnenden Ressourcen wie Atem, Körperwahrnehmung, Hände sowie Imagination eingesetzt, um den Energiefluss im Körper anzuregen und den Körper in einen ausgewogenen, entspannten Zustand zu versetzen.

Begleitend dazu wird auch das emotional-geistige Befinden harmonisiert und geklärt. Atemfluss und Stimmenergie versetzen alle Körperzellen in Schwingung, wodurch eine optimale Voraussetzung für Entschlackung und Entgiftung geschaffen wird. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Viele Menschen fühlen sich nach Körperzentriertem Tönen entspannt, erfrischt, gereinigt, genährt und gestärkt. Ein Gefühl ganzheitlichen Wohlbefindens entsteht.

Und - **Kötö** ist eine einfache, lustvolle Form der Gesundheitsprophylaxe! Ob alleine, zu zweit oder in der Gruppe: **Kötö** macht einfach Spaß!

## Kötö in Gruppen & Zweierbeziehungen

Wenn mehrere Menschen miteinander tönen, entstehen wunderschöne Klanggewebe... Gemeinsames Tönen verbindet Menschen im Nu - Tönen ist eine universelle Sprache.

In Zweierbeziehungen (sowohl privat als auch geschäftlich) kann gemeinsames Tönen eine sehr lösende, befreiende und harmonisierende Wirkung haben.



## Kötö in der Natur

Tönen ist die Sprache des Kosmos – Kötö ermöglicht uns, in eine neue, tiefere Beziehung zur Natur zu kommen. Mittels Kötö können wir z.B. unsere Verbundenheit mit einem Baum fühlen, aber auch mit feinstofflichen Reichen wie Naturwesen in Verbindung treten.

Tönen transformiert schwere und festsitzende Energien und ist somit ein Mittel der Erdheilung.

## Die Ausbildung KÖRPERZENTRIERTES TÖNEN

erstreckt sich über drei Module:

**Modul 1: Basisseminar:** Grundlagen des Tönens und des Körperzentrierten Tönens

**Modul 2: Aufbauseminar:** Kötö in Gruppen und Zweierbeziehungen; Voraussetzung: Modul 1

**Modul 3: Erweiterungsseminar:** Kötö in der Natur; Dieses Modul kann auch extra besucht werden.

Nach erfolgreichem Abschluss jedes Moduls erhält jede/r TeilnehmerIn ein Zertifikat.

## Inhalte der Ausbildung:

Modul 1) BASISSEMINAR – 3 Tage

### Grundlagen des Tönens und des Kötö

- Geschichte des Tönens (Toning)
- Unterschiede und Überschneidungen: Tönen – Obertonsingen
- Prinzipien des Kötö
- „Werkzeuge“ des Kötö
- Atem und Körperwahrnehmung
- Entspannung
- Der Einsatz der Hände
- Imagination
- Körperzonen und Vokale/Silben
- Tönen und Organe
- Tönen und Chakren
- Tönen und Aura

Modul 2) AUFBAUSEMINAR – 3 Tage

### Kötö in Gruppen & Zweierbeziehungen

- Erfahrungsaustausch
- Tönen – die universelle Sprache
- Tönen in der Gruppe
- Gruppenübungen
- Partnerübungen
- Tönen und Herzöffnung
- Intuition und Wahrnehmungsfähigkeit
- Begleitender Einsatz von Instrumenten

Modul 3) ERWEITERUNGSSEMINAR – 3 Tage

### Kötö in der Natur

- Wege der Naturbegegnung
- Tönen als Weg der Kommunikation mit anderen Lebensformen
- Tönend Energien transformieren
- Der Tönende Kosmos

Jedes Modul beinhaltet theoretische Informationen sowie viel praktisches Tun = Selbsterfahrung in den jeweiligen Inhaltsbereichen. Jede/r TeilnehmerIn erprobt sich im Rahmen der Ausbildung im Leiten kurzer Sequenzen.

## Ausbildungsleitung:

**Verena H. Sautner**, langjährige Tätigkeit als Pädagogin sowie in der Erwachsenenbildung, 2-jährige Ausbildung an der „Akademie für Klang, Farbe & Bewegung - TAMA DO“ beim frz. Klangforscher Fabien Maman; zahlreiche Weiterbildungen und langjährige Beschäftigung in und mit den Bereichen Atem, Stimme, Obertongesang, Energiearbeit, Meditation; Begründerin von: **AIONA GAIA, Klang-Bewusst-Sein & Inneres Wachstum**;



## Termine 2010:

Modul 1: 12. – 14. März /8. – 10. Oktober 2010  
Freitag, 14.00 – Sonntag, 16.00

Modul 2: 11. -13. Juni /12. – 14. Nov. 2010  
Freitag, 14.00 – Sonntag, 16.00

Modul 3: 6. – 8. August 2010  
Freitag, 14.00 – Sonntag, 16.00

Modul 1 und 2:  
Frühjahr 2010: OÖ, Herbst 2010: Mödling b. Wien

Modul 3:  
Sommer 2010: St. Koloman, Biovitalhotel Sommerau,  
30 km südlich von Salzburg

## Folgetermine, Kursorte, Information:

Tel.: +43-(0)650-2012475; [info@aionagaia.com](mailto:info@aionagaia.com);  
[www.aionagaia.com](http://www.aionagaia.com). Dort sind auch alle weiteren Angebote von Verena Sautner zu finden. Ggf in einem Beiblatt zu diesem Folder.

## Kosten:

Je Modul: € 250,- (inklusive Unterlagen, exklusive Unterkunft und Verpflegung)

## Wo kann Kötö eingesetzt werden?

Im Wellness- und im Entspannungsbereich.

In der Klangtherapie und –energetik z.B. als Vorbereitung und Einführung zu Klangreisen.

Als Ergänzung zu Körpertherapien wie Jin Shin Jyutsu, Reiki etc.

In Meditationsrunden zur Erdung, Sammlung.

Selbstanwendung im privaten Bereich, in der Partnerschaft und im Freundeskreis, in projektbezogenen Beziehungsfeldern.

Zur Vertiefung der eigenen Beziehung zur Natur.



*„Körperzentriertes Tönen ist ein Ausdruck praktizierter (Selbst-)Liebe.“ Verena Sautner*

---

**Kötö** ist eine begleitende Maßnahme und stellt keinen Ersatz für eine ärztlich-medizinische Behandlung dar. Jede/r TeilnehmerIn trägt die volle Verantwortung für seine/ihre Erfahrungen.

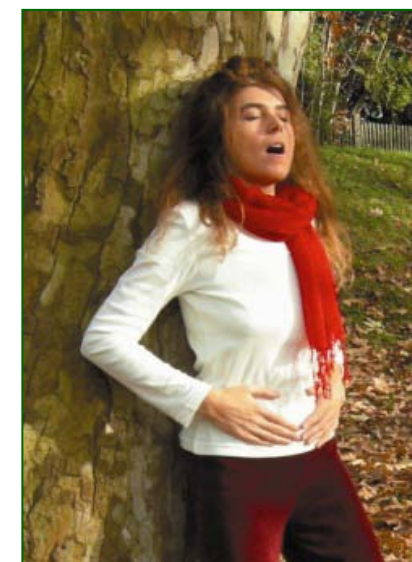
---

Impressum/Für den Inhalt verantwortlich:  
Verena Heidi Sautner, Herzog Albrechtstr. 2/1/6,  
A-4840 Vöcklabruck (Änderungen vorbehalten.)

# KÖRPERZENTRIERTES TÖNEN (KÖTÖ)

nach Verena Sautner

## Ein Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Wohlbefinden



## Ausbildung in 3 Modulen jeweils mit Teilnahmezertifikat

Für Gruppenleiter in den Bereichen Entspannung, Wellness, Klangtherapie, Energetik, Meditation, etc.

Für alle, die an der Aufrechterhaltung ihrer ganzheitlichen Gesundheit durch körpereigene Ressourcen interessiert sind.

Für Menschen, die sich selbst neu erfahren möchten...