

„Offene Stunde am Abend oder am Morgen“ zum kennenlernen und weitermachen

Im Raum der Begegnung, Dachauer Str. 16
(Rückgebäude), 85229 Markt Indersdorf

Jeden Donnerstag ab 6.10.2011 von 20.00-21.30 Uhr
Jeden Dienstag ab 11.10.2011 von 9.00-10.30 Uhr

Kursgebühr pro Einheit €15,00

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken mit.
Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.



Tanz als Therapie – Tanzend therapieren ?

„Wie soll mir die Tanztherapie bei meinen Problemen helfen?“ „Ich kann nicht tanzen, die Tanzstunden früher waren schrecklich.“ „Tanztherapie – ich kann mir gar nicht vorstellen, wie so etwas aussehen kann?“. So oder so ähnlich klingen erste Reaktionen bei dem Thema Tanztherapie. Das ist so verständlich, denn oft haben wir eine recht eingeschränkte oder festgelegte Vorstellung davon, was Tanzen ist. Wir haben vielleicht Bilder aus unserer Vergangenheit im Kopf, darüber, wie beengend oder wie frei wir das Tanzen schon mal erlebt haben.

Es gibt auch andere Reaktionen: „Tanz belebt die Sinne, macht wach.“ „Im Tanz können meine Gefühle lebendig werden.“ „Endlich mal nicht denken, sondern den Körper sprechen lassen.“

Der Tanz in der Gemeinschaft lässt sich bis in die Steinzeit zurück verfolgen, er hat nichts an Attraktivität verloren und läuft immer nach den gleichen Regeln und Gesetzen ab. Tanztherapie nutzt die uralten, kreativen und heilenden Kräfte des Tanzes als Medium für eine präventive und therapeutische Anwendung.

Ausgangspunkt ist Ihre Freude zu tanzen, die Lust sich zu bewegen und einen lebendigen Ausdruck der eigenen Gefühle zu gestalten. Wenn Sie am Bahnhof jemand begrüßen, freudig winken, die Arme heben für eine Umarmung, könnte das der Beginn für einen Begrüßungstanz sein. Unsere Gesten und alltäglichen Bewegungshandlungen können ein Entrée für einen tanz- und bewegungstherapeutischen Prozess sein.

Tanz – bedeutet seine Emotionen, wie Freude, Glück, Angst, Wut, Trauer Ausdruck zu verleihen und diese Form der Energie und Kraft, weder gegen sich noch gegen andere zu richten.

Sie lernen

- sich im Raum neu zu bewegen, gehend, springend, drehend...
- die Füße zu spüren
- wie komme ich von oben nach unten und von unten nach oben
- was passiert in der Begegnung mit anderen
- sie lernen eigene Tänze zu gestalten
- und Freude zu spüren und vieles mehr.....

Ich freue mich auf Sie.