

Ja-Tanz offene Jahresgruppe Tanztherapie



Körper und Seele, Gefühl und Verstand beeinflussen sich gegenseitig und gehören zusammen. Tanztherapie ermöglicht die bewusste Erfahrung dieser Verbindung. Als körperpsychotherapeutisches und künstlerisches Verfahren nutzt die Tanztherapie die Heilkraft des Körpers, des Tanzes und neueste psychologische Erkenntnisse. Im bewussten Dialog mit dem Körper ermöglicht Tanztherapie kreative und sanfte Zugänge zu dem „gespeicherten Körperwissen“ und nutzt es für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung. Im freien Tanz fühlen wir uns lebendig und stark, kommen direkt und spielerisch in Kontakt mit uns selbst und anderen. Tanztherapie beginnt bei Ihren gesunden Persönlichkeitsanteilen und fördert Stabilität. Es kommen alltägliche Bewegungen, Übungen der Körperwahrnehmung, rhythmische Tänze und spielerische Elemente zur Anwendung. Das reflektierende therapeutische Gespräch, um das Erlebte zu verstehen und zu integrieren, rundet den Prozess ab.

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die über Körpererfahrungen wachsen möchten. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine kostenlose Kennlernteilnahme ist gewünscht.

Wann: alle 3 Wochen freitags 17.00 – 18.30 Uhr

Einzelne Daten: 06.01., 27.01., 17.02., 10.03., 31.03.

Gebühr: 6 Termine 108,- Euro

Wo: Yoga-Zentrum, Oelmühlenstr. 13 33604 Bielefeld

Anmeldung unter: 0521/25 28 17 54 oder intakt-tanztherapie@gmx.de

Weitere Infos unter: www.intakt-tanztherapie.de

