Tanz & Therapie

Selbsterfahrungs Workshop

„Bevor wir sprechen konnten, bewegten wir uns“

Frei nach diesem Motto lädt der Workshop bewegungs-freudige Personen ein, die eigene ureigenste Muttersprache – die Körpersprache – bewusst zu erleben und sich gemeinsam am freien Tanz zu erfreuen.

… diese Tatsache nutzen wir, um den Körper als Instrument unserer Gefühle und Stimmungen zu erleben, um im Ausdruck des freien Tanzes, Bewegungsqualitäten bewusst zu unterscheiden und um neue Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken. Spielerisch, leicht, fließend, mit & ohne Musik und im eigenen Tempo sich den passenden inneren & äußeren Frei-Raum zu nehmen.

Durch die Bewegung entsteht ein ganzheitliches Erleben - die Verbindung von „Hirn, Herz & Bauch“ - und die ermöglicht uns einen direkten & bewussten Zugang zu unseren emotionalen Zuständen.

Dieser Workshop bietet die Option die eigene Körperwahrnehmung in den Vordergrund zu stellen, neue Entdeckungen durch die eigenen Bewegungsqualitäten zu machen und sich, im Kontext der Gruppe, selbst zu erfahren.

ZIEL des WORKSHOPS

- Förderung der eigenen Körperwahrnehmung
- Bewegungs-Muster erkennen und weiterentwickeln
- emotionale Befindlichkeiten sichtbar ausdrücken
- eigene Gefühle ganzheitlich erleben
- Selbstfürsorge üben – welche Handlungsanleitung gibt mir mein Körper?
- Körper-Selbst-Erfahrung im Gruppensetting
- Prozesse direkter erlebbar „machen“ / reflektieren
- Spaß haben & sich leichter, lebendiger, freier fühlen

„… die Einzigartigkeit des Menschen zeigt sich in seinen authentischen Bewegungen …“

INFOs

15 AE (Arbeitseinheiten a´50 min)
anrechenbar für PROP, LSB

10. April – 11. April 2027 in Wien
Samstag 14.00 – 19.00 Uhr
Sonntag 09.00 – 19.00 Uhr

EUR 390,- pro Person
ANMELDUNG (mit dieser Online-Anmeldung sind sie verbindlich gebucht)

ing. evelyn doms, msc
+43 699 1 710 41 41
entwickeln@aon.at
www.entwickeln.at
www.domsdirekt.at

Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie) eingetr. seit 2012
Weiterbildung zur integrativ bewegten Trauma Therapeutin - (IBT)
syst. Coach, Lebens- & Sozialberaterin, ehemals HTL-Chemikerin