

Information zum Kurs

Selbstfürsorge mit tanztherapeutischen Methoden

mit Frau Astrid Kolter



- Kurstermine:** 31.10.2022 – 23.01.2023 (6 Termine 14-tägig) **Anmeldung erforderlich!**
jeweils 17:30 – 18:45 Uhr
- Kosten:** 50 € für Mitglieder, 65 € für Nichtmitglieder
- Ort:** Sporthalle Steinmühle
- Leitung:** Frau Kolter, (Diplom - Psychologin, Tanztherapeutin BTD®, Lehrtherapeutin BTD, Ausbilderin BTD, Supervisorin BTD)

Selbstfürsorge - das bedeutet, sich Zeit für Dinge zu nehmen, die einem helfen, gut zu leben und die seelische und körperliche Gesundheit zu verbessern. Stress lässt sich leichter bewältigen und die eigene Energie steigern. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Gedanken und Sorgen in den Hintergrund treten zu lassen. Zur unterstützenden Musik bewegen wir in diesem Kurs, nach der Struktur von Laban, Gegensätze wie Leichtigkeit und Stärke oder Beschleunigung und Entschleunigung. Diese Struktur bietet einen sicheren Schutzraum zur freien Entfaltung. Grundlage der Entfaltung und Lebendigkeit des Menschen ist unser Atem. Er aktiviert uns und lässt uns gleichermaßen zur Ruhe kommen. Atem und Tanz helfen uns, unser motorisches und emotionales Gleichgewicht zu finden und zu halten.

Der Kurs findet unter Einhaltung der zu dem Zeitpunkt geltenden Hygienebestimmungen der Corona-Zeit statt.

Anmeldung unter beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de

ODER Telefon: 06421 162625