

TANZARBEIT zur Gesundheitsförderung

Bewegt begleiten



INHALT

Tanzarbeit richtet sich an Menschen die Freude an Bewegung und Körperlichkeit haben, Menschen die sich selbst in ihrem Ausdruck erleben und entdecken wollen, Neugierde und Interesse am Forschen haben und ihr persönliches Bewegungsrepertoire erweitern wollen .

Der Fokus liegt auf der Förderung der persönlichen geistigen und körperlichen Gesunderhaltung durch individuellen Ausdruck von Gefühlen, Gedanken, Visionen und Ideen über tänzerische und künstlerisch-kreative Elemente .

ZIELGRUPPE

- Menschen jeden Alters und jeden Berufsstandes

ZIELE / SCHWERPUNKTE

- Schulung der Körperwahrnehmung
- Stress entkräften, Selbstwirksamkeit entdecken
- körperliches und geistiges Wohlbefinden stärken
- Potentiale und Fähigkeiten entdecken

LEISTUNGEN

- Ausdrucksorientierte Tanz- und Bewegungseinheiten zur Gesundheitsförderung und Stressreduktion



ZEITRAHMEN

- 60 Minuten

KOSTEN

- 60,- Euro zzgl. Fahrtkosten
- im Zuge des Projekts "gesunder Kindergarten" kostenfrei

ANMERKUNG

- Die Improvisation mit Themen, Materialien und Musik ist Basiselement der Tanzarbeit
- Freie Bewegung und Ausdruckstanz ohne technische Vorgaben dienen als Forschungsansatz
- Keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich

ANSPRECHPARTNER

Bianca Öhm
Bewegungs- und Tanzpädagogin
Tel.: 0650 30 00 530
Mail: dance.art.expression@gmail.com
Web: dance-art-expression.at