



Hildegard Winkler

Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Achtsamkeitslehrerin

Kreative Gerontotherapeutin und Demenz-Expertin

Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin

Tanztherapie und Achtsamkeit

Am Landeskrankenhaus Rankweil in der Erwachsenen- und Gerontopsychiatrie.

In Gruppen und Einzelsitzungen.

Tanz- und Ausdruckstherapie

Das ganzheitliche Erleben und das Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche fördern.

Das eigene schöpferisch kreative Potential entdecken.

In Gruppen und Seminaren sowie in Einzelsitzungen.

Bewegung und Tanz

In Kursen und Seminaren, auch für SeniorInnen.

Sich in Achtsamkeit begegnen

Atemgesten – 8 Stufen zu Gesundheit und Gelassenheit

Jin Shin Jyutsu/Strömen

In Kursen und Seminaren sowie in Einzelsitzungen.

Tanza tuat guat – Tanztherapie Hildegard Winkler

Haus der Gesundheit, 1. Stock, Bahnhofplatz 1a, Bludenz

Haus der achtsamen Begegnung, Im Garaz 10, Innerbranz

☎ + 43 (0) 664 / 426 83 67

✉ tanzatuatguat@aon.at

www.tanztherapie-vorarlberg.at

www.facebook.com/tanztherapie.Hildegard.Winkler



Aus meiner Fülle tanzen

Tanztherapeutische Gruppe für Frauen

Was ist Tanz- und Ausdruckstherapie?

(Kurzform Tanztherapie)

Eine künstlerische Therapieform

die die Kraft des Tanzes - im einzigartigen Selbstaussdruck und in der zwischenmenschlichen Begegnung - nützt.

Ein ganzheitlicher Ansatz

der von der Geist-Körper-Seele-Einheit des Menschen ausgeht.

Eine bewegungs- und körperorientierte Methode

die im therapeutischen Prozess am Bewegungsausdruck ansetzt und versucht die Wahrnehmung der körperlichen Signale zu sensibilisieren.

Eine Therapie auch mit nonverbalen

Kommunikationsmöglichkeiten

Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht also der Ausdruck bzw. die "Sprache des Körpers". Eine verbale Reflexion der Therapiesituation ist je nach individueller Befindlichkeit eine ergänzende Möglichkeit, die aber nicht zwingend erforderlich ist.

Eine erlebnisorientierte Vorgangsweise im Hier und Jetzt

Durch tanztherapeutische Interventionen auf der Körper- und Bewegungsebene kann eine Erweiterung im Erleben und Verhalten im Hier und Jetzt bewirkt werden.

Aus meiner Fülle tanzen - Tanztherapeutische Gruppe

Einfach zu mir kommen und aus meiner Fülle tanzen in entspannter Atmosphäre und damit einen individuellen Tanzstil entwickeln mit folgenden Inhalten:

Aufwärmübungen - Angeleitete Bewegungssequenzen zum Ausprobieren eigener Ausdrucksformen (auf Wunsch zu orientalischer Musik) - Kreistänze - Körperwahrnehmungsübungen - Achtsamkeitsübungen - Ausgleichsübungen - Austausch über die eigenen Bewegungs- und Körperwahrnehmungen zur Vertiefung des Erlebten.

Ziele:

Die eigenen Fähigkeiten wahrnehmen und entwickeln -
Bewegungsimpulsen aus meiner Fülle Ausdruck und Gestalt geben -
Behutsam mit den momentanen Möglichkeiten und Grenzen umgehen -
Die Kraft des Tanzes erleben - Das Selbstvertrauen fördern und stärken

Organisatorisches:

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke/Matte

Anmeldung:

Bis 08.02.2018

Kursort:

Haus der Gesundheit, 1. Stock, Bahnhofplatz 1a, 6700 Bludenz

Termine:

Donnerstag, ab 22.02.2018, 10.15-11.30 Uhr

Terminübersicht: 22.02., 08.03., 22.03., 05.04., 19.04.2018

Kostenbeitrag:

€ 120,00 pro Person für 5 Termine