

Tanz als Ausdrucksform purer Lebensfreude

Hildegard Winkler bietet Bewegungskurse für körperbewusste Senioren an.



BLUDENZ, BRAZ „Tanzen hat mich schon immer fasziniert. Schon als Jugendliche habe ich mich zurückgezogen und manchmal nur für mich selber getanzt. Tanzen bedeutet für mich Ausgleich und ist zugleich eine prägnante Ausdrucksform in den unterschiedlichsten Lebenssituationen“, sagt Hildegard Winkler aus Braz.

Die gelernte Bürokauffrau und Mutter zweier Töchter hat sich auch schon früh mit Yoga auseinandergesetzt und wollte ursprünglich Yoga-Lehrerin werden. Als sie jedoch über eine Freundin von einer Ausbildung in Wien zur diplomierten Tanz- und Ausdruckstherapeutin hörte, zögerte sie nicht lange und verwirklichte mit 40 Jahren ihren Lebenswunsch. „Der Glaube an sich selbst und die Sache ist wichtig. Die Ausbildung war sehr aufwendig und sehr intensiv, aber auch unglaublich bereichernd“, schwärmt sie heute noch von der fünf Jahre dauernden Ausbildung. Diese beinhaltete sowohl Tanzpädagogik als auch eine psychotherapeutische Ausbildung, zudem mussten viele unterschiedliche Praktika gemacht werden.

Ganzheitlicher Ansatz

Ein Praktikum absolvierte sie bei der Caritas, wo sie drei Jahre tanztherapeutisch mit Menschen, die geistig oder mehrfach beeinträchtigt sind, arbeitete. Ihr Ansatz in der Arbeit ist ein ganzheitlicher: Sie holt die Menschen dort ab, wo sie sich emotional befinden. Dabei verlässt sie sich auch auf das Spüren ihrer inneren Resonanz und arbeitet dementsprechend intuitiv. 2008 wagte die mutige Brazerin dann den nächsten Schritt und wurde selbstständig. So bot sie unter anderem Tanzen für Frauengruppen an. Einen ihrer Workshops führte sie 2009 mit Seniorinnen im Pfarrheim Bludenz durch und entdeckte dabei ihre Freude an der Arbeit mit dieser Altersgruppe.

Neues Kursangebot

Seit nunmehr vier Jahren ist sie auch im Landeskrankenhaus Rankweil angestellt, wo sie hauptsächlich in der Geronto-psychiatrie Achtsamkeits- und Tanztherapie-Gruppen leitet. Diese Erfahrungen führten sie zu weiteren Ausbildungen: zur Achtsamkeitslehrerin und zur „Kreativen Gerontotherapeutin und Demenzexpertin“.



Hildegard Winkler lädt zu ihrem Kurs „Gesund mit Bewegung mit 70 oder 80 und mehr Jahren“.

BI

Daneben bietet sie auch weiterhin ihre Gruppenstunden an und ist hierin auch äußerst innovativ. Neu in ihrem Programm ist „Gesund mit Bewegung mit 70 oder 80 und mehr Jahren“. In diesem Angebot geht es um ein achtsames Miteinander, um Freude an Bewegung und Tanz, aber auch darum, das Körperbewusstsein und somit das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird weder geturnt noch werden Tanzschritte erlernt, besser, es wird improvisiert und frei bewegt. „Tanzen ist für mich eine Leidenschaft, ganz wesentlich ist mir die Hingabe dabei – wie in allen anderen Lebensbereichen auch“, betont die dynamische Tanztherapeutin. BI

Termin

„Gesund mit Bewegung mit 70 oder 80 und mehr Jahren“

Kursbeginn 8. Februar im „Haus der Gesundheit“ in Bludenz

Informationen zu tanztherapeutischen Gruppen und Achtsamkeitsseminaren bei Hildegard Winkler-Graf unter Tel. 0664 4268367, tanzatuatguat@aon.at bzw. www.tanztherapie-vorarlberg.at.



Tanz als Ausdrucksform purer Lebensfreude

Hildegard Winkler bietet Bewegungskurse für körperbewusste Senioren an.

BLUDENZ BRAT „Tanzen hat mich schon immer fasziniert. Schon als Jugendliche habe ich mich zurückgeogen und manchmal nur für mich selber getanzt. Tanzen bedeutet für mich Ausgleich und ist zugleich eine prägnante Ausdrucksform in den unterschiedlichsten Lebenssituationen“, sagt Hildegard Winkler aus Brat.

Die gelernte Bürokauffrau und Mutter zweier Töchter hat sich auch schon früh mit Yoga auseinandergesetzt und wollte ursprünglich Yoga-Lehrerin werden. Als sie jedoch über eine Freundin von einer Ausbildung in Wien zur diplomierten Tanz- und Ausdrucks-therapeutin hörte, ärgerte sie nicht lange und verwirklichte mit 40 Jahren ihren Lebenswunsch. „Der Glaube an sich selbst und die Sache ist wichtig. Die Ausbildung war sehr aufwendig und sehr intensiv, aber auch unglaublich bereichernd“, schwärmt sie heute noch von den fünf Jahre dauernden Ausbildung. Diese beinhaltete sowohl Tanzpädagogik als auch eine psychotherapeutische Ausbildung, indem mussten viele unterschiedliche Praktiken gemacht werden.

Ganzheitlicher Ansatz

Ein Praktikum absolvierte sie bei der Caritas, wo sie drei Jahre tanztherapeutisch mit Menschen, die geistig oder mehrfach beeinträchtigt sind, arbeitete. Ihr Ansatz in der Arbeit ist ein ganzheitlicher: Sie hält die Men-



Hildegard Winkler läßt zu Roni Kurs „Gesund mit Bewegung mit 70 oder 80 und mehr Jahren“.

schen dort ab, wo sie sich emotional befinden. Dabei verlässt sie sich auch auf das Spüren ihrer inneren Resonanz und arbeitet dementsprechend intuitiv. 2008 wagte die mutige Bräutlin dann den nächsten Schritt und wurde selbstständig. So bot sie unter anderem Tänzen für Frauengruppen an. Eines ihrer Workshops führte sie 2009 mit Seniorennen im Pfarrheim Bludenz durch und entdeckte dabei ihre Freude an der Arbeit mit dieser Altersgruppe.

Neues Kursangebot

Seit nunmehr vier Jahren ist sie auch im Landeskrankenhaus Rankweil angestellt, wo sie hauptsächlich in der Gerontopsychiatrie Achtsamkeits- und

Tanztherapie-Gruppen leitet. Diese Erfahrungen führten sie zu weiteren Ausbildungen: zur Achtsamkeitslehrerin und zur „Kreativen Gerontotherapeutin und Demenzexpertin“.

Daneben bietet sie auch weiterhin ihre Gruppenstunden an und ist hierin auch äußerst innovativ. Neu in ihrem Programm ist „Gesund mit Bewegung mit 70 oder 80 und mehr Jahren“. In diesem Angebot geht es um ein achtsames Miteinander, um Freude an

Bewegung und Tanz, aber auch darum, das Körperbewusstsein und somit das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird weder getanzt noch werden Tanzschritte erlernt, besetzt, es wird improvisiert und frei bewegt. „Tanzen ist für mich eine Leidenschaft, ganz wesentlich ist mir die Hingabe dabei – wie in allen anderen Lebensbereichen auch“, betont die dynamische Tanztherapeutin. ■

TERMINE

„GESUND MIT BEWEGUNG MIT 70 ODER 80 UND MEHR JAHREN“

KURSGEBERIN: Februar im „Haus der Gesundheit“ in Bludenz
INFORMATIONEN: zu tanztherapeutischen Gruppen und Achtsamkeitsmaßnahmen bei Hildegard Winkler-Graf unter Tel. 0664 4288367, karntatpost@aon.at bzw. www.tanztherapie-winklerberg.at.

MENSCHEN, FAKTEN, TERMINE

Infonachmittag

BLUDENZ Morgen, Freitag, 26. Jänner, können sich Interessierte von 14.30 bis 17 Uhr beim Informationsnachmittag in der Tourismusschule Bludenz Einblicke in die Ausbildung verschaffen.

Blutspendeaktion

SÜDS Am Mittwoch, 21. Jänner, besteht in der Aula des Bünser Schulzentrums die Möglichkeit, Blut für das Rote Kreuz zu spenden. Dieser der Blutspendeaktion ist von 17.30 bis 21 Uhr.

Fideliskapelle

SÖNENBERG Im oberen Bereich der alten Gemeindestraße auf die Tischengla konnte kürzlich der Bau einer stimmungsvollen Kapelle zu Ehren des heiligen Hildin realisiert werden.

Müllplan

BRAND Der Müllplan der Gemeinde Brand ist auch online unter www.gemeinde-brand.at abrufbar. Dort können unter anderem die genauen Abfuhrtermine entnommen werden.

