

Tanz ist Bewegung mit Leib und Seele – Tanztherapeutische Gruppe

Im Tanz können Sie sich selbst und anderen begegnen.

In einer wertschätzenden Atmosphäre
entwickeln Sie im Miteinander Achtsamkeit für sich selbst,
kommen in Kontakt mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen und drücken diese aus.
Ressourcen und Wachstumsprozesse werden aktiviert
und die Resilienz gefördert.

Die Leichtigkeit des Tanzes ermöglicht, Neues auszuprobieren und somit die
Handlungsmöglichkeiten im Alltag zu erweitern.
Die in der Bewegung gemachten Erfahrungen werden reflektiert und verankert.
Es ist Raum für persönliche Themen.

Wenn Worte fehlen, kann die Weisheit des Körpers neue und wertvolle Impulse geben.

Wegbegleiter sind dabei Neugier, Kreativität und Freude.

Die Gruppe startet am **04.03.2023, sechs Termine jeden 1. Samstag im Monat**

Uhrzeit: 14.00-17.30 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)

Kosten: 360,00 Euro (Einstieg nach einem kostenpflichtigen Vorgespräch)

Ort: Hans-Böckler-Str. 2A (Hinterhof), 69115 Heidelberg

Vorerfahrungen im Tanz sind nicht erforderlich, es darf sich zeigen, was da ist!
Mitzubringen sind lediglich bequeme Kleidung und Antirutschsocken/Tanzschlappchen.

Sollten noch Fragen offen sein, können Sie uns gerne anrufen oder mailen.

Wir freuen uns auf Sie!

Petra Birkefeld, petra-birkefeld@web.de, Tel: 0151 70195367

&

Natascha Waßerfall, info@wasserfall.dance, Tel: 0621 827639