

Tanztherapie

Durch Tanz und Bewegung neue Energie schöpfen
& neue Wege finden

Tanz hat von jeher dem Menschen ermöglicht mit seiner Lebendigkeit und seinen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Die Tanztherapie arbeitet mit diesem Wechselspiel zwischen körperlicher und seelischer Befindlichkeit. Wo im Allgemeinen Tanz mit Freude verbunden wird, ermöglicht Tanztherapie darüber hinaus auch anderen, oft zurückgehaltenen Gefühlen, wie z.B. Traurigkeit oder Ärger zu begegnen und Ausdruck zu verleihen. Überholte Einstellungen und Gewohnheiten werden durch neue Handlungsmöglichkeiten und ungeahnte Ressourcen ersetzt. Dadurch werden die Lebensqualität und Fähigkeit zur Stressbewältigung verbessert. Die körperliche und psychische Selbstwahrnehmung wird gestärkt und ein neuer Umgang mit sich und den eigenen Emotionen sowie mit anderen kann erfahren werden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Eigenverantwortlich aktiv werden und durch Tanztherapie neue Wege und Handlungsmöglichkeiten entdecken

Fühlen sie sich gestresst, niedergeschlagen und / oder hoffnungslos? Sie können jetzt aktiv dazu beitragen Ihre Situation zu verändern indem Sie Lösungen durch ihren Körper, Tanz und Bewegung finden.

Dies gilt auch falls Sie auf einen Termin bei einem Psychologen oder Psychiater warten.



Burnout und Depression

Es ist wichtig zwischen Burnout und Depression zu unterscheiden. Obwohl sie sich nach außen hin zum Teil ähneln, sind sie nicht das Gleiche.

So geht ein unbearbeiteter Burnout oft mit einer Depression einher. Eine Depression hat aber auch vielfältige andere Ursachen.

Tanztherapie bei Stress und Burnout

Kennen Sie dieses Gefühl:

- permanenter Zeitdruck
- alles geben und dennoch nicht anerkannt zu werden
- große, andauernde Verantwortung
- keine Zeit für sich selbst.

Wie kann Tanztherapie helfen?

- Kontakt zum eigenen Körper und dessen Ressourcen.
- Größere Wahrnehmung seiner selbst
- Erleben im Hier und Jetzt
- Eigenen Rhythmus wiederfinden
- Energie gewinnen und Grenzen setzen
- Arbeit mit Selbstwert
- Erkennen von Ursachen
- Neue Handlungsmöglichkeiten.

Tanztherapie bei Depressionen

- Fühlen Sie sich müde, lustlos, leer und angespannt zugleich?
- Möchten Sie sich am liebsten nur noch aufs Sofa legen und die Decke über den Kopf ziehen?
- Trauen Sie sich nicht mehr die einfachsten Dinge zu tun und ziehen Sie sich immer weiter zurück?

Gedrückte Stimmungen und Mangel an Freude kann jeder Mensch gelegentlich fühlen. In der Depression halten sie jedoch länger an und senken deutlich und dauernd die Lebensqualität.

Wie kann Tanztherapie helfen?

Bewegung setzt der Depression und Antriebslosigkeit aktiv etwas entgegen. Die körperliche Bewegung verbindet wieder mit dem Gefühl von Lebendigkeit und fördert Freude und Entspannung. Viele tiefer liegende Aspekte der Befindlichkeit, die durch reine Bewegung nicht erreicht werden, können durch Tanztherapie unterstützt werden:

- Bewusstes Erfahren und Wahrnehmen des Körpers und dessen Ressourcen.
- Erleben eigener Gefühle
- Im Hier und Jetzt sein, anstatt Grübeln
- Grenzen setzen und Bedürfnisse artikulieren
- Neue Handlungsmöglichkeiten z.B. bei Angst
- Die Kraft, die in der Angespanntheit feststeckt, positiv für sich selbst nutzen
- Selbstannahme: anstatt „nimm dich zusammen“ - sei liebevoll zu dir.



Pia Brunner

- Gruppen und Einzelstunden in Köln und Rösrath
- Tanztherapie
- Wassertherapie
- tätig als Tanztherapeutin in der Psychiatrie in Bonn (Uniklinik) und in Köln in einer psychiatrischen Tagesklinik

Gruppen:

- in Rösrath, im Insile, Institut für Sicherheit und Leben, Ahornweg 8
- in Köln, im Institut for Life Energy Weisshausster. 25

Information und Anmeldung bei Pia Brunner:

Tel.: 0151 10 21 95 31

info@corazone.de

[http:// www.corazone.de](http://www.corazone.de)



Cora-zone bedeutet Herz-Zone



Tanztherapie bei

Depression,

Stress & Burnout