

„Im Tanz befreit die Seele den Körper vom Geist.“ (Lisz Hirn)

Was ist Tanztherapie?

Die Tanztherapie orientiert sich an der Sprache des Körpers und weniger am gesprochenen Wort. Dadurch können Gefühle besser ausgedrückt und das Bewusstsein durch aktive Bewegung gestärkt werden. Der freie Tanz ermutigt zu neuen Bewegungs- und in weitere Folgen zu neuen Verhaltensimpulsen. Wir erleben uns ganzheitlich im Tanz zwischen Körper, Psyche und Seele.

Es ist kein tänzerisches Können erforderlich.

Zielgruppe:

Mein Angebot richtet sich an Menschen, die mehr über sich und ihr Leben erfahren möchten oder sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden und ihre psychische Gesundheit durch Tanz wieder ins Gleichgewicht bringen wollen.

Mein Angebot für Sie:

Sicherheit und Halt in einem geschützten Rahmen erleben,
das Gefühl von Wohlbefinden wahrnehmen, Beziehung stärken
Raum für Kommunikation auf körperlicher und verbaler Ebene
Eigene Ressourcen aktivieren
und in den Alltag integrieren.

„Tanzen heißt sich in das Leben zu verlieben.“

Um diese Liebe zu sich und an das Leben zu erfahren, darf ich Sie ein Stück bei Ihrem ganz persönlichen Lebenstanz als Tanztherapeutin begleiten.



TANZ

.....bewegt.....erfreut.....befreit.....verbindet.....schenktermutigt.....

„Tanz ist die
verborgene Sprache
der Seele.“
(Martha Graham)

Ich arbeite seit 2003 als Klinische Sozialarbeiterin und seit 2018 biete ich Tanztherapie an. Auf Grund meiner langjährigen Erfahrung im psychosozialen Bereich ist es mir wichtig, durch die Tanztherapie eine nonverbale Ausdrucksmöglichkeit über das Medium Tanz, den Menschen näher zu bringen.



TANZ-MEHR

Tanztherapie Monika Seyfriedsberger
Feldgasse 6, 4840 Vöcklabruck
0650 20 68 333
Monika.Seyfriedsberger@gmx.at