



HKiT



Tanz & Körpertherapie
Heilende Kräfte im Tanz®

Heilende Kräfte im Tanz®

Im Tanz ist der Mensch wirklich

Die Methode HKiT® entstand aus der Körperpsychotherapie nach Gerda Boyesen und aus der Erforschung von Jahrtausende alten Heilungstanzritualen verschiedener Kulturen weltweit. Die Tanz & Körpertherapie HKiT® ist eine tiefenpsychologisch fundierte Therapieform, die den ganzen Körper in den therapeutischen Prozess miteinbezieht. Die tiefe Körperwahrnehmung gibt uns eine Orientierung in Zeiten der Veränderung, indem die eigene Wertschätzung und Verbundenheit die Basis für verlässliche Struktur wird.

Ich lade Sie herzlich ein in die große bewegende Welt der Heilenden Kräfte im Tanz®.

Einzelbegleitung & Körperorientiertes Einzelcoaching

Eine Heimat im Körper finden

Die Selbstheilungskräfte des Körpers zu reaktivieren, zu stärken, den Körper in seiner Ganzheit zu erfahren und nachhaltig zu nähren, ist das Ziel und die Aufgabe therapeutischer Arbeit. Extreme Belastungen oder bedrückende Situationen im Leben, sowie Gefühle, die nicht gelebt werden können, wie z.B. Traurigkeit, Kränkung, Resignation, Wut oder Enttäuschung hinterlassen Spuren im Körper. Diese zeigen sich oft in unterschiedlichen Bildern wie Ängsten, Stress, psychosomatischen Beschwerden und chronischen Schmerzen. Die achtsame, tiefe Körperarbeit unterstützt Sie bei der Selbstregulierung und führt in eine höhere Beziehungsqualität und ein glücklicheres, zufriedenes Lebensgefühl.

Von der Lust am Tanzen

Heilsame Erfahrungen von Beweglichkeit & Lebensfreude

Ein Tanzangebot an alle Frauen, die Ihren Körper in der Bewegung, im Tanz neu erfahren möchten. Die Tanzform der HKiT® gibt uns die Möglichkeit, Bewegungsmuster zu erforschen, den eigenen Körper kennen zu lernen und vor allem: den Wegen des Körpers liebevoll zu folgen und Vertrauen in uns selbst zu entwickeln.

Tanztherapeutische Gruppe

Begleitung ganz nah an individuellen Lebensprozessen

Dein Atem, deine Stimme, dein Rhythmus, deine Bewegung. Die festgefahrenen Bewegungs-, Beziehungs-, Verhaltens-, Denk- und Glaubensmuster immer wieder entbinden und sich aufs Neue verbinden lassen. Die unmittelbare Körper-Erfahrung und Körper-Empfindung im Hier und Jetzt wird zum wichtigen Schlüssel für nachhaltige Veränderungen.

Wasserarbeit HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®

Tiefe Entspannung und Durchlässigkeit

Die Wasserarbeit HKiT® ist eine einfühlsame, sensible Arbeit, bei der Sie mit dem ganzen Körper im warmen Wasser auf Händen getragen werden. Weiche, wiegende und schaukelnde Bewegungen lassen Sie die Grenzen für neue Erfahrungen der Ganzheit, Geborgenheit und sinnlichen Lebensfreude erweitern.

Biodynamische Massage

Berührt sein und sich berühren lassen

Die wohltuende und entspannende Berührung öffnet Räume für Nähe, Wärme, Präsenz und tiefes Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung. In aller Achtsamkeit und in einem geschützten Raum wird durch die Massage die ganze Geschichte des Menschen berührt. Hier wird das psychotherapeutische Wissen buchstäblich liebevoll in die Hände genommen und wir erfahren, wie die Seele über den Körper heilt.

Tanz & Körpertherapie **Heilende Kräfte im Tanz®**



Malgorzata Maria Pastian

Tanz & Körperpsychotherapeutin HKiT®

Tanzpädagogin HKiT®

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Hamburg West / Neu Wulmstorf

Tel: 040 – 86691603

pastian@tanz-und-koerpertherapie.de

www.tanz-und-koerpertherapie.de

Tanz ist...

Tanz ist nicht nur Eleganz und Schönheit der Bewegung,

Tanz ist auch Trauer,

Tanz ist auch Schmerz,

Tanz ist auch Leid,

Tanz ist auch durchtanzen durch das Trauma,

Tanz ist Körperbewusstsein,

Tanz ist Lust,

Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben.

(Gabriele Fischer, Begründerin der HKiT®)