

Tanztherapeutische Halbjahresgruppe – *Eine Heimat im Körper finden*

Die Bewegung, den Tanz als eine Ausdrucksmöglichkeit nehmen die über die Sprache weit hinausgeht.

Dein Atem, deine Stimme, dein Rhythmus, deine Bewegung. die festgefahrenen Bewegungs-, Beziehungs-, Verhaltens-, Denk- und Glaubensmuster immer wieder entbinden und aufs Neue verbinden lassen. Aus dieser Verbindung von Stimme und Bewegung heraus können wir unsere elementare Ganzheit spüren, als pulsierenden, fließenden, strahlenden Tanz unseres Lebens.

Die Tanztherapie HKiT® verbindet jahrtausendealte Erfahrungen mit Heilungstanzritualen mit den Methoden der modernen Psychologie und macht sie für Menschen des 21. Jahrhunderts zugänglich. Die Körperorientierte Methode HKiT® unterstützt Menschen in ihrem persönlichen, kreativen Wachstumsprozess. Sie öffnet den Zugang zum eigenen kreativen Lebenspotenzial. Die Heilkraft der Bewegung lässt eine Heimat finden in der Verbundenheit zu sich selbst und dem Eingebunden sein in der Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Wenn ständige Belastungen, extreme Situationen andauern und keinen angemessenen Ausgleich finden, wirken sie sich negativ auf unsere Wohlbefinden, unsere Gesundheit aus. Gefühle, die nicht gelebt werden können, wie zum Beispiel: Verlassenheit, Traurigkeit, Resignation, Wut oder Enttäuschung, lagern sich in den unterschiedlichsten Körperschichten ab und führen im Laufe der Jahre zu den vielfältigsten Beschwerden im Körper. Das kann sich in Form von Müdigkeit, Verspannungen, Schmerzen, Unruhe, aber auch in Gefühlen von Kraftlosigkeit, Erschöpfung oder dem „Ausgebrannt-Sein“ äußern.

Der Dialog mit dem Körper hilft uns diese Befindlichkeiten wahrzunehmen und lässt uns erfahren, dass es wichtige Mitteilungen unseres Körpers sind.

Das Ziel der tanztherapeutischen Gruppe ist, in einem geschützten Raum die Verbindung zwischen Körper, Lebensenergie und Seele herzustellen. Ein tieferes Verständnis für eigene Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle wahrzunehmen. In der Bewegung, im Tanz setzen wir uns mit unseren persönlichen Themen, unbefriedigenden Lebenssituationen auseinander die auf unterschiedlichen Ebenen des Körpers erkennbar werden.

Hier haben wir die Möglichkeit korrigierende Erfahrungen zu machen in dem wir bedingungslos dem Fluss der Lebensenergie folgen ohne, dass es zu erneuten Verletzungen kommt. Tanz hebt im Gegensatz zu anderen therapeutischen Ansätzen die Eigenverantwortlichkeit und Selbstbestimmtheit des körpertherapeutischen Prozesses hervor: Ich selbst bin es, die tanzt und damit den therapeutischen Prozess bestimmt.

HKiT® kann aus diesem Grund ganz auf manipulative, eingreifende und Grenzverletzende Techniken verzichten. Dies ist ein Grund für die große Wirksamkeit von Heilenden Kräfte im Tanz® So können langfristig Herausforderungen im Alltag positiver beeinflusst werden und unsere Lebensqualität mit mehr Präsenz, Sensibilität und gelassener Aufmerksamkeit bereichert werden.

Themen der tanztherapeutischen Gruppenarbeit:

- Der Umgang mit Raum und Grenze, Nähe und Distanz im Alltag,
- Die Arbeit mit dem innerem Kind und der Primärpersönlichkeit,
- Individualität und Gruppe, besonders sein dürfen und in die Gemeinschaft eingebunden werden,
- Erdkontakt herstellen, mit dem ganzen Körper geerdet sein,
- die Bedeutung der Verwurzelung mit der Heimat-Landschaft, der Landschaft, in der wir jetzt zu Hause sind,
- den Körper spüren, ihn mit allen Sinnen wahrnehmen und den eigenen Bedürfnissen folgen,
- Biodynamische Massagen zu Aufspüren der unterschiedlichen Körperebenen,
- Bewusster, gewaltfreier und erfolgreicher Umgang in Konfliktsituationen,
- der konstruktive Umgang mit Gefühlen, denn alle Gefühle sind Ausdruck der Lebensenergie,
- Heilungstanzrituale als Verbindungsbrücke zwischen verschiedenen Bewusstseinssebenen,
- Anbindung an die Quelle der Kreativität in uns,
- Vertrauen in die Selbstheilungskräfte stärken, Sicherheit, angenommen sein – **eine Heimat im Körper finden**

1. Halbjahr 2012 Kursdauer (8x) 02.02 2012 – 24.05.2012

Kursort: Neu Wulmstorf Therapiestation Schifferstrasse 25

Kurszeiten: Donnerstags von: 18.30 – 21.30 Uhr

8 Termine: 02.02.12 16.02.12 01.03.12 22.03.12 05.04.12
 19.04.12 03.05.12 24.05.12

Honorar: 224.00 Euro

2. Halbjahr 2012 Kursdauer (8x) 23.08 2012 – 06.12.2012

Kursort: Neu Wulmstorf Therapiestation Schifferstrasse 25

Kurszeiten: Donnerstags von: 18.30 – 21.30 Uhr

8 Termine: 23.08.12 06.09.12 20.10.12 04.10.12 18.10.12
 08.11.12 22.11.12 06.12.12

Honorar: 224.00 Euro

Die gesamte Kursgebühr wird am ersten Kurstag bezahlt. Nach Absprache mit mir kann auch individuell, in Raten bezahlt werden. Die Anmeldung ist verbindlich.
Interessierte Frauen können auch gerne nach Absprache mit mir einen Schnupperabend buchen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und evt. ein Kissen.

Jede Person nimmt auf eigene Verantwortung teil.
Verbindliche Anmeldung erforderlich

Information und Anmeldung unter:



TANZ & KÖRPERTHERAPIE
HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®

Malgorzata Maria Pastian

D 21629 Neu Wulmstorf
Fon 040 – 86691603
pastian@tanz-und-koerpertherapie.de
www.tanz-und-koerpertherapie.de