



Resilienz stärken durch Körperachtsamkeit und Tanz

Tanzen fördert die Gesundheit und stärkt unsere innere Resilienz.

Ziele

Stärkung der inneren Resilienz, Mobilisierung von Ressourcen, Gesundheitsprävention, Steigerung von Belastbarkeit und Wohlbefinden.

Teilnehmende erfahren, wie Sie eigenverantwortlich zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens beitragen können. Sie verstehen die Bedeutung von Resilienz und einer selbstfürsorglichen Grundhaltung. Teilnehmende erleben die positive und ressourcenstärkende Wirkung von körperachtsamen Bewegungen und Tanz.

Inhalte und Methoden

Bedeutung von Resilienz, Aktivierung der Körperwahrnehmung und eigener Ressourcen, Anregungen zur Selbstbeobachtung und Selbstreflexion, erlebnisorientierte Übungen, Tanz zu Weltmusik mit einfach zu erlernenden Schritten und Gesten, Entspannungsübungen.

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an gesunde, erwachsene Personen, die ihre innere Resilienz stärken möchten und Freude an Bewegung und Tanz haben. Keine Tanzerfahrung notwendig.

Format

2-4 Zeitstunden Präsenz. Einsatz z.B. bei Gesundheitstagen im Unternehmen, für helfende Berufe, auf Tagungen, im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Profil und Qualifikation der Kursleiterin

Diplom-Psychologin

Zertifizierte Kursleiterin psychologisches Stresspräventionsprogramm "Gelassen und sicher im Stress" nach Kaluza

Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie

Langjährige fachpsychologische Tätigkeit im Gesundheitsbereich

Eigene langjährige Tanzerfahrung

Selbstständige Tätigkeit als Dipl.-Psychologin in Freiburg

Bitte nehmen Sie Kontakt auf: mail@dr-kinne.de