



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Resilienz in Bewegung**

### **Tanztherapie**

**Mo 13.02.2023, 10.00 - 12.00 Uhr**

**Ort:**

Altötting, Jugendbüro, Holzhauserstr. 25,

Tanztherapie ist eine kreative, körperorientierte Psychotherapiemethode.

Inneren Prozessen mit Atmung, Bewegung und Selbstwahrnehmung Ausdruck verleihen, kann wohltuende Erleichterung verschaffen.

Dies ist eine Voraussetzung für Veränderung im Leben, gerade bei schwierigen Systemen oder Ereignissen.

Tanz als Therapie bedeutet nicht sich Schrittkombinationen oder bestimmten Rhythmen anzupassen, ebenso geht es nicht um einen perfekten Paartanz oder Gruppenauftritt.

Kontaktarbeit mit Tanz und Musik, dabei neugierig eigene Wege entdecken, Spuren hinterlassen und neue Pfade gehen sind die Ziele dieser therapeutischen Arbeit.

Lösungsorientiert denken und fühlen durch kreative Ansätze für schwierige Themen ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je; das Erkunden von mehr Spielraum in der eigenen Bewegung physisch wie psychisch wird sichtbar im eigenen Verhalten.

Das Zellgedächtnis ins Bewusstsein rufen und damit konstruktiv umgehen, sowie nonverbal Emotionen ausdrücken und Körpersprache aktiv lernen sind ebenso Bausteine dieser therapeutischen Gruppe.

weiterer Termin:

Mo. 06.03.23 10 - 12 Uhr

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

info@keb-ris.de

www.keb-ris.de



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

**Referentin:**

Eva-Maria Stegmüller

**Kosten:**

25 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 30.11.2022

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)

[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)