

Was ist Bewegungs- und Tanztherapie?

Anliegen der Bewegungs- und Tanztherapie ist das Entdecken und Gestalten eigener Bewegungsmöglichkeiten, welche eine aufbauende, anregende und strukturierende Wirkung haben. Das unmittelbare Erleben des Körpers im Raum bildet die Grundlage zur Auseinandersetzung mit sich selbst, mit Beziehungs- und Verhaltensmustern und den eigenen Ressourcen. Das Gestalten neuer Bewegungsmuster wirkt auf den Körper, die Emotionen und den Geist und ermöglicht einen neuen Zugang zur eigenen Persönlichkeit.

Die Wahrnehmung innerer Vorgänge und das Zulassen der daraus entstehenden Impulse schafft im Menschen ein Bewusstsein seiner Lebenskraft. Es ermöglicht den erfahrungsorientierten, sinnlichen Umgang mit Problemen und Krankheiten, fördert damit die Handlungsfähigkeit und Kreativität und das Bewusstsein für Veränderung und Wandlung.