

TANZEND BEI DIR IN BEWEGUNG VERBUNDEN

TANZTHERAPEUTISCHE WORKSHOPREIHE

Du möchtest dich selbst besser kennenlernen, deinen Körper spüren und dich gemeinsam mit anderen bewegen? Dann ist diese Workshopreihe genau das Richtige für dich!

In **5 Einheiten à 2,5 Stunden** erlebst du, wie Tanz und Bewegung dir helfen können:

- deine Körperwahrnehmung zu vertiefen
- Emotionen in Bewegung zu bringen
- deine Ressourcen und Kreativität zu stärken
- Leichtigkeit, Kraft und Freude zu spüren
- Halt und Verbindung in der Gruppe zu erfahren

WAS ERWARTET DICH?

- **Ein sicherer Raum in einer kleinen Gruppe (4–6 Personen)**
- **Vielfältige Methoden aus der Tanz- und Bewegungstherapie**
- **Entspannungstechniken und bewusste Körperwahrnehmung**
- **Kreative Elemente wie Malen und Schreiben zur Integration**
- **Achtsame Begegnung mit dir und mit anderen**

ES SIND WEDER TÄNZERISCHE NOCH THERAPEUTISCHE VORKENNTNISSE NÖTIG

ORT: PRAXIS FÜR PSYCHOSOZIALE BERATUNG E.V.
MARIENSTRASSE 6, 30171 HANNOVER

TERMINE: JEWEILS SAMSTAGS: **21.03.26, 28.03.26, 11.04.26, 25.04.26, 09.05.26**

ZEIT: 14:00 UHR BIS 16:30 UHR

KOSTEN: 175,- EURO FÜR ALLE 5 TERMINE



LEITUNG: THERESA GESE

Tanztherapeutin, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

ANMELDUNG

telefonisch: **0511 - 810300**

oder per Mail:

info@beratungmarienstrasse.de

