

Erlebnisbericht der Teilnehmerin einer dreimonatigen Serie von Tanztherapiestunden in einer Gruppe von sechs Teilnehmern:

„Das Tanzen hat sehr viel Spaß gemacht und ich habe dadurch wieder Mut bekommen, auch in meinem Alltag beweglicher zu sein und für mich einzustehen.“

Das Schöne war, dass alle Arten von Bewegung erlaubt waren, alles konnte ... und nichts musste ...

Und die Gruppe war sehr unterstützend: Manchmal waren wir eher ernst und manchmal auch richtig albern – erholsam unkompliziert.

Ich bin dankbar für diese schöne Erfahrung.“

Frau H. aus Köln

Anmeldung

über Ihre Ärztin oder Ihren Arzt bzw. Ihre Psychologin oder Ihren Psychologen

Gruppe

Stationen

dienstags/mittwochs
Haus 10 (Gymnastikhalle)

Termine siehe Aushang

Einzel

Stationen

dienstags, mittwochs, donnerstags
Raum West 2.26, Tel 2899

Termine nach Absprache

LVR-Klinik Bonn

Tanztherapie

Bewegung und Entspannung

Therapeutin:
Alexandra Grundmann

Psychiatrie und Psychotherapie I

851-398 | Stand: 01/2016 | Druck: LVR-Druckerei, Ottoplatz 2, 50679 Köln, Tel 0221 809-2418

LVR-Klinik Bonn

Psychiatrie und Psychotherapie I
Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn
Tel 0228 551 - 2247, Fax 0228 551 - 2606
klinik-bonn@lvr.de, www.klinik-bonn.lvr.de

LVR-Klinikverbund



Die Tanztherapie der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie I in der LVR-Klinik Bonn kann Ihnen helfen, die Signale und Bedürfnisse Ihres Körpers wahrzunehmen und auszudrücken.

Die Tanztherapie ist bei allen Krankheitsbildern geeignet. Sie benötigen keinerlei Voraussetzungen.

Vielleicht finden Sie sich hier wieder.

... wenn Sie unter starker Anspannung stehen ...

finden Sie heraus, wie Sie am besten entspannen können.

... wenn Sie sich innerlich beengt fühlen ...
verschaffen Sie sich Raum durch Bewegung.

... wenn Sie sich schwer und niedergedrückt fühlen ...
kommen Sie mit Musik in Bewegung.

... wenn Sie sich in Ihrem Körper nicht wohlfühlen ...
finden Sie neue Wege, Ihren Körper zu erleben.

... wenn Sie sich kraftlos und erschöpft fühlen ...
lernen Sie Ihre Kraft kennen.

... wenn Nähe-Distanz-Erleben für Sie schwierig ist ...
lernen Sie, Grenzen zu spüren.

... wenn Sie ständig in Gedanken kreisen ...
kommen Sie durch Bewegung auf Ihre Füße.

... wenn Sie sich am liebsten verkriechen würden ...
probieren Sie, sich einen Raum so zu gestalten, dass Sie sich wohlfühlen.

... wenn es in Ihrem Leben keinen Platz mehr für Freude und Vergnügen zu geben scheint ...
lernen Sie positive Gefühle zu wecken durch Bewegung nach Musik.

In jedem Fall haben Sie die Möglichkeit, in einem persönlichen Gespräch mit mir Ihr Anliegen zu klären und wir schauen gemeinsam, welche Möglichkeiten Ihnen entsprechen.

Tanztherapie ist auch bei körperlichen Einschränkungen möglich, denn sie richtet sich nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten!

