



BEWEGT UND BEWEGEND

2 tägiger Wochenendworkshop zur Einführung in die Tanz- und Bewegungstherapie

Beziehungen und Begegnungen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext, prägen unser Leben und Arbeiten und konfrontieren uns mit den eigenen Normen, Werten, Bedürfnissen und Wünschen. Wie aber gestalten wir Beziehungen, wie gehen wir mit Konflikten, wie mit Nähe und Distanz um? Wo werden Beziehungen zum Stressor weil wir eigene Bedürfnisse nicht adäquat äußern und leben können? Während Coaching, Therapie oder auch das freundschaftliche Gespräch den verbalen Austausch nutzt, setzt die Tanz- und Bewegungstherapie nonverbale Mittel ein: spielerisch gehen wir mit uns selbst und mit anderen über den Körper, die Bewegung und die Künste in Kontakt. So wird ein Raum eröffnet, indem mit vielfältigen Verhaltensweisen experimentiert und geforscht werden kann.

Das Seminar verbindet Theorie und Praxis der Tanz- und Bewegungstherapie, um die Wirkung von Bewegung und Körperwahrnehmung erfahrbar zu machen. Übungen wie Grounding, Bewegungsanalyse und künstlerische Interventionen fördern die Selbsterfahrung in der Begegnung. Theoretische Inputs erklären die Methoden und laden zum Experimentieren ein. Die ästhetische Antwort-Methode eröffnet neue Perspektiven auf Fragen und Probleme. Die Fortbildung bietet Anregungen für die Anwendung in Einzel- und Gruppensettings und zeigt, wie Körper und Bewegung zur Stressbewältigung und Resilienz beitragen können. Vorkenntnisse sind nicht nötig - nur Interesse an Bewegung und passende Kleidung.



Medical School Hamburg
University of Applied Sciences
and Medical University

Campus Arts and Social Change



TERMINE:

Kurs 1 am 10. und 11. Januar 2025

Kurs 2 am 04. und 05. April 2025

Samstag von 10:00 - 17:30 und **Sonntag von 10:00 - 16:00**

DOZENTIN:

Prof. Nicole Hartmann hat eine Professur für Künstlerische Therapien mit dem Schwerpunkt Tanztherapie an der MSH inne. Sie hat als Tanztherapeutin BTĐ® im klinischen Bereich gearbeitet.

ANMELDUNG:

Veranstaltung@medicalschooL-hamburg.de

medicalschooL-hamburg.de/ueber-uns/veranstaltungen/

ORT UND KOSTEN:

Campus Arts and Social Change
Schellerdamm 22-24 · 21079 Hamburg

Je Wochenende **395 Euro**

