

A woman is shown in silhouette, dancing in a sun-dappled forest. Her arms are raised, and she appears to be in motion. The background is filled with sunlight filtering through the trees, creating a bokeh effect.

Tanz- und Bewegungstherapie

**Therapeutisches
Gruppenangebot
für Brustkrebs
betroffene Frauen**

Therapeutisches Gruppenangebot für Frauen während oder nach einer Brustkrebserkrankung

im Rahmen meiner Ausbildung zur Tanz- und Bewegungstherapeutin am iac

In diesem Kurs widmen wir uns gemeinsam folgenden Themen:

- Vertrauensvoller Kontakt zu sich und seinem Körper
- Bewegungsentfaltung und differenzierte Körperwahrnehmung
- Im kreativen Tanz und über den Körper persönliche Ressourcen entdecken und entwickeln

Ziel ist es, der individuellen Lebenssituation und den damit verbundenen Herausforderungen achtsam zu begegnen. Gemeinsam suchen wir in der Bewegung und im Tanz nach Möglichkeiten damit umzugehen.

Kursaufbau

Teil I:

Im eigenen Körper ankommen durch Atem- und Körperwahrnehmungsübungen. Bewegungsentfaltung durch angeleitete Tanzimprovisation.

Teil II:

Ressourcen entdecken durch Tanzimprovisation und andere kreativen Ausdrucksformen

Teil III:

Integration der Ressourcen in den Alltag durch Bewegungsrituale und Archetypische Figuren.

Daten: 27. Oktober - 15. Dezember 2020
jeweils am Dienstag von 16.00-17.30

Ort: iac, Limmatstrasse 28, 8005 Zürich

Preis: Prix Libres

Empfehlung CHF 120.- bis 160.- für den gesamten Kurs

Fragen und Anmeldung:

info@annaribaut.ch

Leitung: Anna Ribaut Tanztherapeutin i.A.

www.annaribaut.ch