



PhysioTanz - Gesundheitsprävention, die Freude macht

Information für Arztpraxen

1. Was ist PhysioTanz?

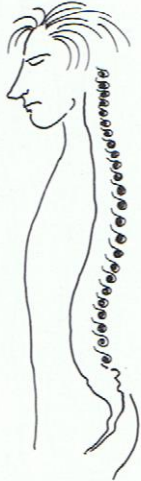
- 🌀 Ist angeleitete und improvisierte freie Bewegung
- 🌀 auf der Basis von mentalen Bildern und Körperarbeit anhand der imaginativen Bewegungspädagogik nach Eric N. Franklin und des Body-Mind-Centering (B. Bainbridge-Cohen)
- 🌀 Nutzt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist
- 🌀 zum Kennenlernen und Erspüren anatomischer und physiologischer Strukturen
- 🌀 eröffnet Optionen, Elemente des Körpers auf eine neue und unterstützende Weise bewusst zu integrieren.

2. Ziele

- Verfeinerung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins
- Aufbau eines positiven Körperbilds/Körpergefühls
- Auflösung von Verspannungen und Bewegungsblockaden
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Zugewinn von Vitalität und Flexibilität



3. Ein Beispiel



Viele Menschen stellen sich die Wirbelsäule als eine Kette von festen Bausteinen vor. Genaugenommen hat sie aber viele flüssige und weiche Anteile. Verbreitet ist die auch Ansicht, die Wirbelsäule liege ganz hinten im Rücken, doch die tragenden Wirbelkörper und Bandscheiben liegen tatsächlich mehr zur Körpermitte hin.

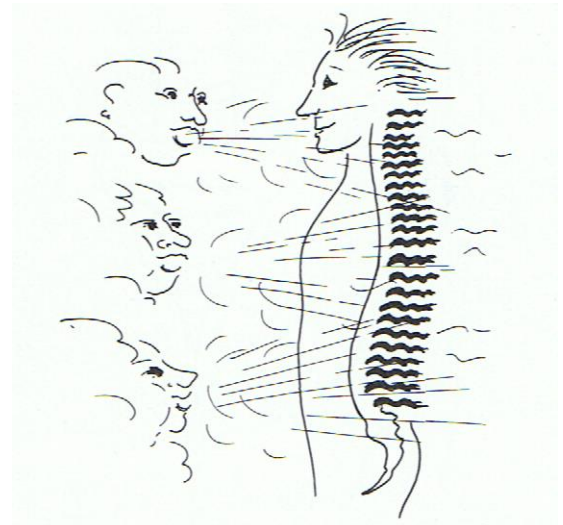
Folgende Vorstellungsübung fördert ein Tiefengefühl für die Wirbelsäule:

Die dorsalen Fortsätze der Wirbelsäule sind kleine Fahnen. Ein Wind bläst gedanklich von vorn nach hinten durch den Körper, so dass sich die Fahnen

auseinander falten. Es wird innerlich beobachtet, wie die Fahnen untereinander aufgereiht sind und im Wind flattern.

In einem zweiten Schritt gehen die Teilnehmenden mit dieser Vorstellung in Bewegung, erforschen und erfahren die unterstützende Funktion der Wirbelsäule bewusst und können sie integrieren als stabiles und flexibles, tragendes und ausgleichendes System.

Musik zur Bewegung fördert dabei die Motivation und Freude. Nonverbale Kommunikation und Reflexion unter den Teilnehmenden führt zu Ausdruck und Austausch und damit zur Konsolidierung der neuen Erfahrungen.





tanznatur - Cornelia Hendel - 72131 Oferdingen, Gartenstraße 7
E-Mail: cornelia.hendel@tanznatur.de - Fax: 07473-270276 - Tel: 015730129219

4. Haben Sie Anregungen?

- Für die Gestaltung meiner Flyer?
- Was wünschen sich Ihre Patienten?

Hinweise nehme ich gerne entgegen.

5. Haben Sie Interesse an einem persönlichen Kontakt oder an mehr Flyern?

Ich freue mich über Kontakt und Kooperation:

TanzNatur - Cornelia Hendel (Tanztherapeutin BTB)
72131 Oferdingen, Gartenstraße 7
Tel: 01573 - 0129219
E-Mail: cornelia.hendel@tanznatur.de,
Fax: 07473-270276
www.tanznatur.de