



# Schnupperstunde Tanztherapie „Tanze Deine Gefühle“

mit Tanztherapeut Carlos Tapia

eine gemeinsame Veranstaltung  
der KISS Erfurt  
mit Unterstützung  
der Gruppe Erfurt der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

**Datum:** 27.10.2010  
**Beginn:** 15.00 Uhr  
**Dauer:** ca. 1 Stunde  
**Ort:** großer Saal Gesundheitsamt Erfurt;  
Haus der Sozialen Dienste, Juri-Gagarin-Ring 150

## **Zum Inhalt:**

Tanztherapie ist eine besondere Möglichkeit für chronisch kranke Menschen zur Förderung des Prozesses der Krankheitsbewältigung, zur Stärkung des Selbstvertrauens, zur Verbesserung der Lebensqualität.

Mit diesem Angebot wird den Teilnehmern der Veranstaltung die Möglichkeit gegeben, diese besondere Form und Möglichkeit zur Unterstützung der Krankheitsbewältigung kennenzulernen.

**Besondere Voraussetzungen müssen nicht erfüllt sein. Jeder kann mitmachen.**

Gemeinsames Tanzen und Bewegung soll nicht nur Lebensfreude wecken. Es soll auch die eigene Kreativität gefördert werden. Die Tanztherapie kann helfen Ängste und Isolation zu überwinden. Das Gefühl einer besonderen Gemeinschaft vermittelt Stärke, Vertrauen und Sicherheit. Die Tanztherapie kann helfen, dass seelische Gleichgewicht nach einer schweren Erkrankung wieder zu erlangen. Negative Gedankenkreise und Gefühle sollen durch das positive Erleben der Tanztherapie überwunden werden. Während der Tanztherapie sollen die Teilnehmer gleichfalls lernen, wieder Vertrauen zu ihren Mitmenschen zu entwickeln und auch Vertrauen und Zuversicht an andere weiter zu geben. Durch die Tanztherapie werden Wege zu einem tieferen Selbstverständnis gezeigt. Man spricht daher auch bei einer Tanztherapie von einer körperorientierten Psychotherapie.

Herr Tapia ist ausgebildeter Tanz- und Ausdruckstherapeut.

**Interessenten sind herzlich eingeladen, diese Therapieform kennenzulernen.  
Interessenten melden sich bitte bei Frau Pätzold, Leiterin der Gruppe Erfurt der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Telefon: 0361 3454682  
Die Teilnahme kostet 10€ pro Person.**