

Tango-Therapie

(Trainerin: Marijana Doketa)

Was leistet die Tango-Therapie?

Tango-Therapie zeigt Wirkungen auf kognitiver, motorischer und psychischer Ebene

- Mobilität zurück geben und erhalten
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken
- Koordination schulen
- Motorik verbessern
- Selbstwahrnehmung verbessern
- Ressourcen stärken
- Gruppenzusammenhalt fördern
- soziales Miteinander stärken
- Lebensqualität verbessern und erhalten
- Körperwahrnehmung sensibilisieren
- Tango als neue Perspektive entdecken

Auf **kognitiver Ebene (Gehirnleistung)** schulen wir die Konzentration, Körperwahrnehmung, beide Gehirnhälften zu synchronisieren, Entscheidungen zu treffen, einen Schritt im Kopf vorzuhaben.

Auf **motorischer Ebene (Körper)** schulen wir das Gleichgewicht, die Stabilität (guten Stand finden), eigene Achse zu finden, Takte gehen (Stopp/Go), Beweglichkeit der Hüfte.

Auf **psychischer Ebene (Seele)** schulen wir das Spüren (z.B. den Atem), in das Fühlen kommen, Emotionen wahrnehmen, Kontakt/Nähe zulassen, sich einlassen, Selbstreflektion.

Somit hat Tango-Therapie einen Einfluss auf körperliche, psychische und soziale Fähigkeiten, es führt zu mehr Mobilität, Lebensfreude und einer gemeinschaftlichen Verbindung, stärkt das Selbstwertgefühl und Akzeptanz für die eigene Erkrankung.



NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!

Wir verwenden Tangotools wie die Tangomusik und Musik in Verbindung mit Bewegung und logischem Denken, z. B. Takte zählen, um die kognitiven Fähigkeiten zu verbessern. Musik in Verbindung mit Bewegung (meditativer Zustand) führt zu einem unbeschwertem, leichten Gefühl, es wirkt schmerzlindernd, antidepressiv, es regt ebenfalls die kognitiven Fähigkeiten an.

Das Prinzip des Führen und Folgen im Tango gibt ein Gefühl von Selbstständigkeit, Eigenständigkeit, Können, Klarheit, Achtsamkeit, Toleranz, aber auch entspannen und loslassen, Grenzen setzen.

Der Aufbau einer Tango-Therapie-Stunde sieht folgendermaßen aus

1. Begrüßung
2. Persönliche Einschätzung Wohlbefinden
3. Vorübungen (Gehirn aufwärmen) im Stuhlkreis
4. Vorübungen im Stehen – Vorbereitung über Gleichgewichts- oder Koordinationsübungen
5. Hauptteil Paartanz
6. Persönliche Einschätzung Wohlbefinden
7. (Chill-Out)
8. Verabschiedung und Entlassung

Das Trainingskonzept besteht aus 10 Stunden à 60 min und kostet 120€/Pers.

Sie möchten teilnehmen oder brauchen noch mehr Infos? Dann rufen Sie mich gern unter der u. g. Telefonnummer an.

Ich freue mich auf Sie!

Marijana Doketa

Kontakt

Marijana Doketa • 0151 26 36 15 87 • marijana.doketa@web.de

NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!