

Tanz der Nerven

Haben Sie sich schon mal gedacht:“ Das geht mir auf die Nerven!“?

In diesem Workshop wird erlebbar, wie Stressoren oder Regeneration auf Körper und Psyche wirken und welche Möglichkeiten Sie haben, auf Ihre Nerven Einfluss zu nehmen.– Dabei gibt es viel Raum zum Selbsterleben und Selbsterfahren.

Das Seminar bietet auf anschauliche und bewegte Weise einen Überblick über das Nervensystem, seine Funktion und seine Aufgaben.

Dieses Wissen öffnet einen bewussteren Zugang zu Mitmenschen in Beruf und Alltag und ermöglicht diese besser in ihrem Tun und Handeln zu verstehen und bei Bedarf zu unterstützen.

Tanz der Nerven ist Stressprävention, Lebensfreude, Kreativität, fördert wertschätzende Beziehungen und unterstützt eine aufrechte Körperhaltung.

Methoden: Bewegung und Spiel, Körperarbeit, Freier Tanz, erfahrbare Anatomie

Ziele:

- Bewusstsein entwickeln für die Erholungs- und Antriebsnerven, sensorischen und motorischen Nerven
- Erarbeiten von unterschiedlichen Methoden zur Aktivierung und Sensibilisierung oder Beruhigung in Stresssituationen
- Selbsterfahrung

Zielgruppe: Familien, PädagogInnen, TherapeutInnen, medizinisch Tätige, Menschen in Helfenden Berufen, Menschen in exponierten Berufen und alle an Körpererfahrung und Persönlichkeitsentwicklung interessierten Personen



Zeitraumen: von einem Tag bis vier Tage möglich, oder ein wöchentlicher Kurs

Gerne können Sie mich für ein unverbindliches Gespräch kontaktieren:

Susa Muzler

0043 (0)650 714 09 80

office@somatic-movement.at