

Tanztherapie

Workshops und Einzeltherapie

- für jedes Alter



Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Sich über den
Körper ausdrücken
und entwickeln

Workshop-Termine:

- 21.08.21 **Mein Raum** - Innen und Außen
- 18.09.21 **Mein Körper** - ein 2. Kennenlernen
- 23.10.21 **Meine Kraft** - Schwere und Leichtigkeit
- 20.11.21 **Mein Weg** - Orientierung und Halt

Workshops „Für mich“

Etwas für mich tun?! Eine gute Idee!
Aber was heißt das eigentlich und wie geht das?

Sich bewegen - Sich spüren - Sich erleben

In Kleingruppen widmen wir uns kreativ, neugierig
und bewegt unseren ureigenen Themen.
Mit Wertschätzung und Freude gehen wir auf
Entdeckungsreise und tauschen uns aus.

Workshops: je 14.00-17.00 Uhr; 49,-/39,- €
Ort: Praxis Herrmann, Rothschildallee 16, 60389 Ffm

Einzel-Tanz-Therapie

Wenn unsere Gefühlswelt, unser Körper und unser
Denken im Einklang sind, fühlen wir uns wohl.
Aber wer schafft das wirklich? Und was mache ich, wenn
der Balanceakt gar nicht mehr gelingt: Gefühle
überfluten uns, eiserner Wille dominiert unser Handeln
oder der Körper spricht zu uns, aber wir ignorieren ihn?!

Mit tanztherapeutischen Methoden zur Wahrnehmung
und Reflexion bestehender Muster entwickeln wir in
einem geschützten Rahmen mehr Gespür für uns selber,
probieren immer selbstbewusster aus und üben uns in
Alternativen.

Einzelstunde 60 min: 59,-/49,- €
Termine nach Vereinbarung



Friederike Arold

Tanztherapeutin BTD®

Tanzpädagogin

Psychotherapeutin nach HPG

Weitere Informationen über: friederike-arold.de
Anmeldung und Anfragen unter info@friederike-arold.de