



DER STEIRER Bad Waltersdorf HOF

Innovative Therapieformen

Im Tanzschritt zur inneren Balance

Eine Entdeckungsreise zum eigenen Ich verspricht die Tanz- und Ausdruckstherapie, die das breit gefächerte Angebot des Physikalischen Instituts im besten Wellness- und führenden Spa-Hotel der Steiermark ergänzt.

Aggression, Depression, beginnendes Burnout, die Suche nach der inneren Mitte oder eine Standortbestimmung der Seele...

Die Tanz- und Ausdruckstherapie setzt als erlebnis-orientierte, ganzheitliche Therapieform am einzigartigen Bewegungsausdruck jedes Menschen an. Wo in anderen Therapieformen das gesprochene Wort im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht, orientiert sich die Tanztherapie an der Sprache des Körpers. Die Therapeutin beobachtet, wie sich ihr Gegenüber in Bezug auf Koordination, Raum, Zeit und Energie bewegt. Durch Wahrnehmen, Erleben und Bewusstmachen der eigenen Körpersprache, können Verbindungen zu emotionalen und psychischen Themen entdeckt werden.

Bewegung als Ausdruck der Seele

Tuch, Reif, Ball oder Stock sind einige der eingesetzten Gymnastik-Utensilien, die in Kombination mit der Bewegungsform und Körperhaltung Aufschluss über den Seelenzustand zulassen. Brauche ich einen Stock um mich festzuhalten, spricht mich die Leichtigkeit des Tuches an, beengt mich die Vorstellung mit einem Reif zu arbeiten, oder habe ich Angst, dem Ball nicht Herr zu werden? Suche ich bei der Arbeit mit den einzelnen Mitteln die Herausforderung, oder bleibe ich auf sicherem Terrain?

„Die Tanztherapie ist keinesfalls mit Animation zu verwechseln“, betont Mag. Sanja Pastar, Tanztherapeutin, Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin. „Der Körper drückt aus, was die Seele bewegt, auch beim Tanz“.

Körper, Geist und Seele im Einklang

So dient diese Therapieform neben der Auslotung des Seelenzustandes auch der Persönlichkeitsentwicklung und der inneren Balance. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, das Ausdrucksrepertoire erweitert, eine neue Sicht für körperliche Symptome ermöglicht. Gemeinsam werden individuelle Ursachen erkannt und Veränderungsmöglichkeiten erarbeitet. Über die Bewusstmachung der persönlichen Bewegungssymbolik werden unbewusste Anteile der Persönlichkeit integriert.

Um einen tieferen Einblick in die Sprache des Körpers zu gewinnen, empfiehlt sich, mehrere Einheiten zu buchen, Behandlungsdauer pro Einheit ca. 50 min.



Information und Buchung:

Hotel & Spa Der Steirerhof Bad Waltersdorf BetriebsgesmbH
Wagerberg 125, 8271 Bad Waltersdorf (Stmk), Österreich
Tel. +43 3333/ 3211-0, Fax Dw 444
E-Mail: marketing@dersteirerhof.at www.dersteirerhof.at