

# Tanztherapie

Tanztherapie ist eine kreative körperorientierte Psychotherapiemethode. Inneren Prozessen mit Atmung, Bewegung und Selbstwahrnehmung Ausdruck verleihen, kann wohltuende Erleichterung verschaffen.

Dies ist eine Voraussetzung für Veränderung im Leben, gerade bei schwierigen Systemen oder Ereignissen. Tanz als Therapie bedeutet nicht sich Schrittkombinationen oder bestimmten Rhythmen anzupassen, ebenso geht es nicht um einen perfekten Paartanz oder Gruppenauftritt.

Kontaktarbeit mit Tanz und Musik, dabei neugierig eigene Wege entdecken, Spuren hinterlassen und neue Pfade gehen sind die Ziele dieser therapeutischen Arbeit. Lösungsorientiert denken und fühlen durch kreative Ansätze für schwierige Themen ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je; das Erkunden von mehr Spielraum in der eigenen Bewegung physisch wie psychisch wird sichtbar im eigenen Verhalten.



**Eva-Maria Stegmüller**  
Tanztherapeutin

## Termine:

am 20. Juni 2023, 18. Juli 2023  
(Weiterführend am 12.09., 10.10., 14.11.,  
12.12.2023)

Jeweils Dienstag von 9 bis 10.30 Uhr

Abendtermine: am 17. Juli 2023 und  
06. Oktober 2023

Jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

Termine Einzelbuchbar

Kursgebühr: 25 €

# Tanztherapie

Tanztherapie ist eine kreative körperorientierte Psychotherapiemethode. Inneren Prozessen mit Atmung, Bewegung und Selbstwahrnehmung Ausdruck verleihen, kann wohltuende Erleichterung verschaffen.

Dies ist eine Voraussetzung für Veränderung im Leben, gerade bei schwierigen Systemen oder Ereignissen. Tanz als Therapie bedeutet nicht sich Schrittkombinationen oder bestimmten Rhythmen anzupassen, ebenso geht es nicht um einen perfekten Paartanz oder Gruppenauftritt.

Kontaktarbeit mit Tanz und Musik, dabei neugierig eigene Wege entdecken, Spuren hinterlassen und neue Pfade gehen sind die Ziele dieser therapeutischen Arbeit. Lösungsorientiert denken und fühlen durch kreative Ansätze für schwierige Themen ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je; das Erkunden von mehr Spielraum in der eigenen Bewegung physisch wie psychisch wird sichtbar im eigenen Verhalten.



**Eva-Maria Stegmüller**  
Tanztherapeutin

## Termine:

am 20. Juni 2023, 18. Juli 2023  
(Weiterführend am 12.09., 10.10., 14.11.,  
12.12.2023)

Jeweils Dienstag von 9 bis 10.30 Uhr

Abendtermine: am 17. Juli 2023 und  
06. Oktober 2023

Jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

Termine Einzelbuchbar

Kursgebühr: 25 €