# Indischer Tanz - Workshop

bis zu 15 Personen, einmal im Quartal, im AWO Familienzentrum

offene Gruppe

Anmeldung über "einfach gemeinsam e.V."

Leitung: Dr. Sandra Schlage (Uni Bonn)

Gemeinschaftliches "sich bewegen" im Rahmen der Selbsthilfe-Gruppe leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung der psychischen, mobilitäts und sozialen Gesundheit der Teilnehmer. In dieser Selbsthilfe-Gruppe werden neue Möglichkeiten entdeckt, wie man sich mit Hilfe des gesamten Körpers zu Musik ausdrücken kann. Der Schwerpunkt liegt auf Mimik und Gestik.
Daher ist dieser Kurs auch für Personen, die im Sitzen teilnehmen möchten, gut geeignet.

Während des Tanzens ergibt sich ein natürlicher Austausch unter den Teilnehmer/innen. Vertrauen, gegenseitiges Verständnis und Solidarität werden gefördert. Das Zusammenspiel von Gedächtnistraining, Bewegung und sich mit Gebärden zu äußern, lässt die Teilnehmenden sich zu einem Lied zu bewegen und zu singen. Es ist sehr mühsam und anstrengend, hilft sehr zum erkennen der eigenen Probleme und zur Hilfe „was kann ich tun - wie machen es die anderen“.
Auch hier wird das kreative Potential gefördert, gegenseitige Unterstützung und soziale Teilhabe werden erreicht, Ressourcen gestärkt und Isolationstendenzen werden reduziert, zusammengefasst wird ein nachhaltiger Beitrag zur Gesundheitsförderung und Stabilisierung im Alltag gewonnen.
Ebenso wie bei der Selbsthilfegruppe "intuitives Malen" wird das kreative Potential gefördert, gegenseitige Unterstützung und soziale Teilhabe werden erreicht, Ressourcen gestärkt und Isolationstendenzen werden reduziert. Zusammengefasst wird ein nachhaltiger Beitrag zur Gesundheitsförderung und Stabilisierung im Alltag gewonnen.