

Tangothérapie für SeniorInnen

Die Argentinier zeigen es uns vor: Tangotänzen hält bis ins hohe Alter fit und beweglich und macht glücklich!

Wie in einigen Studien bewiesen, fördert Tanzen nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten und das seelische Gleichgewicht. Regelmäßiges Tanzen macht beweglich und hält fit: den Körper ebenso wie den Geist. Und es macht glücklich: sich mit einem zweiten Menschen harmonisch zu Musik zu bewegen setzt Glückshormone frei.

Der Tango Argentino ist aufgrund der speziellen Musik und der speziellen Bewegungen dafür besonders gut geeignet: Als Improvisationstanz beruht Tango Argentino auf der nonverbalen Kommunikation zwischen einer führenden und einer folgenden Person. Der Rhythmus ähnelt dem Herz-Rhythmus und die Bewegungen werden sanft und dennoch kontrolliert durchgeführt.

Tangothérapie besteht in der Anwendung von Tangoübungen und Tangoschritten zum Zweck der Erhaltung und Förderung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit. Nebenher werden die Basics von Tango Argentino erlernt. In den Kurseinheiten von 1,5 Stunden wird erst mithilfe von Neurotango®- Übungen an der Koordinationsfähigkeit gearbeitet und im Anschluss daran Spaß und Freude beim gemeinsamen Erlernen und Üben von Tango-Schritten erlebt.

Der Tangothérapie-Kurs kann einzeln oder paarweise einzeln besucht werden. InteressentInnen sollten sicher stehen und langsam gehen können und Freude an gemeinsamer Bewegung zur Musik haben. Da dies die Flexibilität fördert, wird mit Tanzpartner-Wechsel gearbeitet. Jede Kurseinheit wird mit körperlichen Aufwärmübungen begonnen und mit Dehnungsübungen abgeschlossen.

Die Kursleitung besteht aus einer Psychotherapeutin mit langjähriger Tanzerfahrung und tanztherapeutischer Weiterbildung, welche die Tango Argentino-Übungen vermittelt, und einer Körpertherapeutin, die Aufwärm- und Dehnungsübungen anleitet und bei Bedarf mit ihrer Expertise unterstützt.

Kursleitung:

Mag. Sonja Hintermeier, MSc
Klinische und Gesundheitspsychologin
Lehr-/Psychotherapeutin
Weiterbildung in Tanztherapie,
Neurotango-Practitioner

&

Urania Höfler-Schönbrunn
Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge
Entspannungstrainerin
Bowtech-Practitioner
Emmett-Practitioner

Termine: Freitag 14.15 bis 15.45 bis Ende Juni 2020.

Ort: LYMA Learning for Life, 1060 Wien, Loquaipplatz 12, Top 1

Kosten: 12.- Euro pro Person pro Termin, 10er Block: 105.- Euro pro Person, gültig bis Ende Juni 2020

Info und Anmeldung: bei Mag. Sonja Hintermeier

per Email: praxis@sonjahintermeier.at oder per Telefon: 0676/36 36 545