

Kursleitung

Babett Kaluza

Dipl.-Sportlehrerin, Sport- und
Bewegungstherapeutin, Tanztherapeutin
Freiburg

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

14 Personen

Termin

Mittwoch, 23.07.2025, 12:30 Uhr bis
Freitag, 25.07.2025, 13:00 Uhr

Kursgebühr

575,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
475,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
Fax: +49 (0)8341 906-605
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempton, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

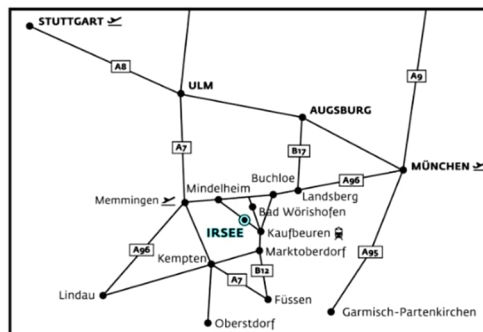
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“).

Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch www.vg-kirchweihthal.de).



Stand: 22.05.2025

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Tanz, Musik und Bewegung in der therapeutischen Arbeit

Kurs 2140/25

23.07.2025 - 25.07.2025
Kloster Irsee

2.1 Allgemeinpsychiatrie

Tanz, Musik und Bewegung in der therapeutischen Arbeit (Kurs 2140/25)

Tanzen ist seit Beginn der Menschheit ein uraltes Heilmittel für Körper, Geist und Seele. Es aktiviert die Ausschüttung von Dopamin und Endorphin, fördert die Kommunikation und Interaktion und aktiviert die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn. Es wirkt positiv auf Körperbild, Selbstwert, Gleichgewicht, Koordination und Kondition.

Dieser Kurs bietet Bewegungsaufgaben zum „Freien Tanzen“, bei denen man es nicht „richtig“ oder „falsch“ machen kann. Dabei kann man „mal alles abschütteln“ oder endlich mal „den Kopf frei kriegen“ oder einfach Lebendigkeit und Freude wecken! Außerdem werden wir simple Folkloretänze tanzen. Die nonverbale Aktivität des Tanzens fördert ein Gemeinschaftserlebnis außerhalb der Grenzen des normalen Alltags. So kann es ein sehr berührendes Erlebnis sein, mal andere Menschen an der Hand zu fassen, einen Kreis zu bilden und sich im Gleichklang zu bewegen.

Wir werden alle Tänze zunächst einfach mal tanzen und deren Wirkungsweise am eigenen Leibe erfahren. Anschließend werden wir die Anwendbarkeit mit unterschiedlichen Zielgruppen besprechen und therapeutische und praktisch-didaktische Aspekte beleuchten.

Alle Inhalte können ohne Vorerfahrung direkt mitgemacht werden.

Themen und Inhalte

- Einfache Folkloretänze anleiten
- Sichere Räume für freies Tanzen schaffen
- Angebote zum Stress abschütteln und den Kopf frei kriegen
- Gespür für Musik und Stimmung entwickeln
- Sitztänze gestalten

Mittwoch, 23.07.2025

- 12:30 Uhr Begrüßung im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
Mittagessen
- 14:00 Uhr Wir kommen zusammen.
Tanz- und Bewegungsangebote zum Ankommen
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr Wann braucht es was? Folkloretänze oder freies Tanzen?
- 18:00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 24.07.2025

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Tanzend den Tag einläuten.
Aktivierende Bewegung mit Musik am Morgen
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Wir kreieren unsere eigenen Kreistänze
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Themenzentriertes Tanzen
z.B: Luft und Leichtigkeit;
Standfestigkeit und Zentrierung; Nähe und Distanz

Fortsetzung Donnerstag, 24.07.2025

- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr Tanzen zum Entspannen
- 18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 25.07.2025

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Wie war das noch?
Zeit zum Wiederholen und Integrieren
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Was braucht es noch?
Was nehme ich mit? Reflexion der Kursinhalte
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweis:

Bitte bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und Schuhe oder „Stoppersocken“ mitbringen.