



Veranstaltungsort:

RBS Center fir Altersfroen Itzig
20, Rue de Contern
L 5955- Itzig
(Saal D Erdgeschoss)

Gruppentermine:

21.10./ 04.11./ 11.11./ 18.11. / 28.11. / 02.12.13

Uhrzeit:

15.00h-17.00h

Teilnehmergebühren:

30,00Euro für alle 6 Termine
(mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer)

Interessenten für die Tanztherapiegruppe können sich
telefonisch: **297789-1** (G. Paulsen) oder per mail:
gudrunpaulsen@omega90.lu zum Vorgespräch anmelden.

Ein allgemeiner Schnupperkurs, um die Tanztherapie kennenzulernen, findet am **24.09.13** von 15.30h bis 17.30h im Center für Altersfroen RBS Itzig (Saal D) statt (ist jedoch nicht Voraussetzung, um an der Gruppe teilnehmen zu können) Anmeldung für Schnupperkurs über das Sekretariat des RBS/Itzig : **36 04 78-1**



TANZTHERAPIE BEI CHRONISCHER ERKRANKUNG



Neues Gruppenangebot von Omega 90

Die Diagnose einer chronischen Erkrankung kann zu erheblichen Veränderungen der Lebenssituation führen. Die Folgen der Krankheit oder die medizinisch notwendigen Therapien, können u.a. eine Schmerzchronifizierung, Verluste von Fähigkeiten und Anpassungsschwierigkeiten bedingen. Dies erfordert besondere Bewältigungskompetenzen.



Das neue, tanztherapeutische Gruppenangebot, ist für Betroffene geeignet, um das Krankheitsgeschehen ganzheitlich zu verarbeiten, persönliche Ressourcen zu aktivieren, einen eigenen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden, um neuen Lebensmut zu schöpfen.

In vertrauensvoller Atmosphäre ist Platz und Raum für eine bewegte und bewegende Entdeckungsreise, zusammen mit anderen Betroffenen. Durch Tanz und natürliche Bewegungen können Empfindungen und Emotionen ausgedrückt werden, eigenes Potential, Lebendigkeit und Lebensfreude wieder erfahren werden.



Durch Tanz und Bewegung können Gefühle, auch nonverbal, zugelassen werden, das Selbstvertrauen gestärkt und die innere Balance wiedergefunden werden.

Achtsames Bewegen ermöglicht eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Freude und Austausch in einer Gruppe Gleichgesinnter kann hilfreich und unterstützend sein, um neue Erfahrungen zu machen.

Durch Gruppenfeedback und Erfahrungsaustausch, können neue Handlungsmöglichkeiten und Lebensperspektiven entstehen. Somit kann die Erkrankung auf allen Ebenen sowohl körperlich, geistig als auch seelisch, verarbeitet werden.



Jeder chronisch Erkrankte (z.B. mit Diagnosen wie: Multiple Sklerose, Krebs, Psychosomatische Erkrankungen, Diabetes oder Anfangsstadien einer Demenzerkrankung ...) der sich gerne bewegt und sich in der Lage fühlt eineinhalb Stunden mit dem Körper zu arbeiten, kann sich zu einem Vorgespräch bei Gudrun Paulsen melden. Gemeinsam wird geschaut, ob eine Teilnahme an der Gruppe möglich ist. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.



Die Tanztherapeutin und Dipl. Psychologin Gudrun Paulsen wird diese Gruppe begleiten. Die Referenzsprache wird deutsch oder luxemburgisch sein.

Bitte Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen.



Anmeldeformular

Name :

Adresse :

Handy :

e-mail :

Zu beachtende Besonderheiten bitte hier kurz notieren:

Datum/Ort

Unterschrift

Anmeldeformular bitte ausgefüllt per mail gudrunpaulsen@omega90.lu oder Brief an :
Omega 90
Postfach 1232
L-1012 Luxemburg

Vorgespräch mit Frau Paulsen erfolgte am:

Teilnahme auf eigene Verantwortung