



Astrid Pinter

Jahrgang 1961, Integrative Tanzpädagogin, Montessori-Pädagogin, Erwachsenenbildnerin, Ausbildung in Ägyptischem Tanz, Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTA), Leitung von Tanz- und Bewegungsgruppen seit 1996

Weitere Angebote



- *Seminare und Abendveranstaltungen für bestehende Gruppen*
- *Tanztherapie-Einheiten für Institutionen und Bildungseinrichtungen*
- *Ägyptischer Tanz und Körpererfahrung für Frauen*

Bei Interesse kontaktieren Sie mich bitte!



Astrid Pinter
ÄGYPTISCHER TANZ & TANZTHERAPIE

+43 (0)650 / 602 5 602

www.astrid-pinter.at

8471 Spielfeld 249 • M: +43 (0)650 / 602 5 602 • E: office@astrid-pinter.at • www.astrid-pinter.at



Astrid Pinter
ÄGYPTISCHER TANZ & TANZTHERAPIE

TANZTHERAPIE

Freude am eigenen Weg

Im-Fluß-Sein

Was ist Tanztherapie?

Bewegung und Entwicklung sind untrennbar miteinander verbunden. Im Körper werden Erfahrungen und damit verbundene Gefühle „gespeichert“. In der Tanztherapie können diese auf sanfte und achtsame Weise bewusst gemacht und bearbeitet werden.

Ganzheitlichkeit

Tanztherapie geht von einem ganzheitlichen Prinzip der Körper-Geist-Seele-Einheit aus. Geschehnisse in einem dieser Bereiche spiegeln sich immer auch in den anderen. z.B. wirkt Stressreduktion auf den Körper entspannend, umgekehrt kann auch durch körperliche Entspannung Stress reduziert werden. Lebenseinstellungen und Gefühle werden in Bewegung körperlich sichtbar, die Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten bewirkt neue Verhaltensmöglichkeiten.

Aktivierung von Selbstheilungskräften

Der menschliche Organismus kann sowohl körperliche als auch psychische Störungen aus eigener Kraft beseitigen. Genauso wie eine Unterstützung des Immunsystems helfen kann, von einer Erkältung ohne weitere Behandlung zu genesen, kann Sie eine Unterstützung des „psychischen Immunsystems“ in die Lage versetzen, von „sich aus“ wieder in ein psychisches Gleichgewicht zu gelangen.

Die vielfältigen Methoden der Tanz- und Ausdruckstherapie bieten die Möglichkeit in einem achtsamen, lebendigen Prozess zu wachsen, Verhaltensmuster zu ändern und so zu einem positiven, realistischen Selbst- und Körperbild zu finden.

„WENN DU WILLST

WAS DU NOCH NIE GEHABT HAST,

DANN TU, WAS DU NOCH NIE GETAN HAST.“

(Nosrat Peseschkian)

Für wen ist Tanztherapie besonders geeignet?

Tanztherapie eignet sich für Menschen jeden Alters, die Freude an innerer und äußerer Bewegung erleben, eine positive Einstellung zu ihrem Körper finden wollen und an persönlichem Wachstum interessiert sind.

Tanztherapie kann besonders hilfreich sein, wenn Sie

- sich Ihrem Körper positiv zuwenden wollen,
- beziehungsicherer und kontaktfreudiger werden wollen,
- ihr Selbstwertgefühl stärken wollen,
- an Depressionen, Stimmungsschwankungen, Essstörungen, psychosomatischen Beschwerden leiden oder Burn-Out-Symptome zeigen.

Wann sind die Termine?

Die Termine finden nach persönlicher Vereinbarung in Leibnitz statt. Bei Interesse vereinbaren Sie bitte einen Termin unter

0650 / 602 5 602

oder senden Sie ein email an

office@astrid-pinter.at



Einzelstunden

Einzelstunden in Tanz- und Ausdruckstherapie ermöglichen Ihnen in einem geschützten Rahmen die eigene Befindlichkeit auf spielerische Art und Weise zu erkunden, Veränderungsprozesse anzuregen, den eigenen Standpunkt zu finden und so Lebensfreude und „Im-Fluß-Sein“ zu erleben.

Therapiegruppen

Die Arbeit in der Gruppe bietet Ihnen einen geschützten Entfaltungsraum.

Der Austausch und die Erfahrung von Solidarität unter den TeilnehmerInnen fördern positive Selbstannahme und eine liebevolle Hinwendung zu Ihrem „So-Sein“.

Mit Körperarbeit, Tanz, Bewegungsexperimenten und anschließender Reflexion können Sie sich Ihre Ressourcen und Fähigkeiten bewusst machen und zu neuen Handlungs- und Verhaltensmustern finden.

Freude am Miteinander-Bewegt-Sein, Humor und Leichtigkeit sollen dabei nicht zu kurz kommen!