



körperlich

geistig

seelisch

bewegt sein

bewegt werden

bewegt bleiben

Tanz • Bewegung • Lied für chronisch und unheilbar kranke Menschen und im Bereich der Palliative Care

für Menschen jeden Alters
liegend • sitzend • stehend
Krankenkassenanerkant

Krista Leiprecht
dipl. Tanz- und
Bewegungstherapeutin
Musikpädagogin
tanzend-weitergehen.ch
078 859 90 96

Einfach gehen, gehen, immer weiter gehen
manchmal umdrehen oder stehen bleiben
und vertrauen, trauen, auf die Liebe bauen
mal nach hinten und dann wieder vorwärts schauen
weiter gehen, weiter gehen.
Einfach gehen, gehen, immer mehr verstehen
ins Leben mit neuen Augen sehen
trauen, auf die Liebe bauen
mal nach aussen
gehen

Tanz und Bewegung

als kreativer Akt verstanden, kann helfen:

- krankheitsbedingte Symptome zu lindern
- sich mit der körperlichen, seelischen und mentalen Veränderung auseinanderzusetzen, diesen Prozess aktiv mitzugestalten und trotz der Krankheit mit sich und der Welt 'in Frieden' zu sein
- seine Wahrnehmung für die eigene Körperempfindung zu schärfen und entsprechende Bedürfnisse zu äußern
- sein individuelles Bewegungsrepertoire spielerisch und lustvoll zu fördern und die vorhandene Lebenskraft aufrechtzuerhalten
- ein positiv besetztes Körperbild zu bewahren
- Berührung und Körperarbeit zuzulassen
- Imaginationsreisen zu erleben, die via Körpergedächtnis positive Empfindungen wachrufen

Gemeinsames Singen

insbesondere in herausfordernden Lebenssituationen kann:

- zentrierend wirken
- Ruhe und Vertrauen bringen
- in die Weite und Leichtigkeit führen
- Lebensfreude schenken und erhalten
- versöhnend sein



Gerne unterstütze ich
Sie in einer Institution
oder bei Ihnen zu Hause.