



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.