

# „ICH BIN NOCH GANZ LEBENDIG“

## „Tangothérapie“ für SeniorInnen

### Körperlich und geistig beweglich bleiben! Glück durch Bewegung zu zweit erleben!

Wie in einigen Studien bewiesen, wirkt sich Tanzen nicht nur auf die körperliche Fitness, sondern auch auf die kognitiven Fähigkeiten und das seelische Gleichgewicht positiv aus. Regelmäßiges Tanzen macht beweglich und hält fit: den Körper ebenso wie den Geist. Und es macht glücklich: sich mit einem zweiten Menschen harmonisch zu Musik zu bewegen setzt Glückshormone frei.

Der Tango Argentino ist aufgrund der speziellen Musik und der speziellen Bewegungen dafür besonders gut geeignet: Als Improvisationstanz beruht Tango Argentino auf der nonverbalen Kommunikation zwischen einer führenden und einer folgenden Person. Der Rhythmus ähnelt dem Herz-Rhythmus und die Bewegungen werden sanft und dennoch kontrolliert durchgeführt.



Wie wir von Argentinern lernen können, ist der argentinische Tango ein Tanz, bei dem persönliche Reife ein Vorteil ist: Um Tango Argentino tanzen zu lernen, muss man weder jung noch schnell sein. Man sollte nur sicher stehen und langsam gehen können und Freude an gemeinsamer Bewegung zur Musik haben. Oft bringen gerade ältere Menschen die Ruhe und die Achtsamkeit im Umgang mit dem Tanzpartner bzw. der Tanzpartnerin auf, die Tango Argentino Tanzen zur Wohltat für die Seele macht.

Der Tangothérapie-Kurs kann einzeln oder paarweise einzeln besucht werden.

In den Kurs-Einheiten von 1,5 Stunden werden langsam und schrittweise Grundlagen des Tango Argentino vermittelt: die Körperhaltung, die Form der körperlichen Kommunikation und einfache Schritte. Diese werden zuerst einzeln und dann paarweise geübt. Da dies die Flexibilität fördert, wird mit Tanzpartner-Wechsel gearbeitet. Bei Interesse können auch beide Rollen gelernt werden.

Jede Kurseinheit wird mit körperlichen Aufwärmübungen begonnen und mit Dehnungsübungen abgeschlossen. Sollten aufgrund ungewohnter Bewegungen dennoch Irritationen entstehen, können diese sogleich durch den Einsatz von körpertherapeutischen Techniken individuell behandelt werden.

Die Kursleitung besteht aus einer Psychotherapeutin mit langjähriger Tanzerfahrung und tanztherapeutischer Weiterbildung, welche die Tango Argentino-Übungen vermittelt, und einer Körpertherapeutin, die Aufwärm- und Dehnungsübungen anleitet und bei Bedarf mit ihrer Expertise unterstützt.

#### Kursleitung:

**Mag. Sonja Hintermeier, MSc** &  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Lehr-/Psychotherapeutin  
Weiterbildung in Tanztherapie,  
Neurotango-Practitioner

**Urania Höfler-Schönbrunn**  
Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge  
Entspannungstrainerin  
Bowtech-Practitioner  
Emmett-Practitioner

**Termine:** 16 Kurstermine ab Freitag, 20.9.2019 bis Freitag, 31.1.2020 - jeweils **14.15 bis 15.45.**

**Ort:** LYMA Learning for Life, 1060 Wien, Loquaiplatz 12, Top 1

**Kosten:** 12.- Euro pro Person pro Termin, 10er Block: 105.- Euro pro Person, gültig bis 31.1.2020

**Info und Anmeldung:** bei Mag. Sonja Hintermeier

per Email: [praxis@sonjahintermeier.at](mailto:praxis@sonjahintermeier.at) oder per Telefon: 0676/36 36 545