

GESUNDHEIT IM TANZ

Tanzphysiotherapie & Tanzmedizin in der Prävention und Rehabilitation

Als zertifizierte Tanzphysiotherapeutin und ehemalige Bühnentänzerin steht die tanzspezifische Begleitung und Beratung von Tänzer:innen, Performer:innen, Tanzstudent:innen und Tanzschaffenden im Mittelpunkt meiner therapeutischen Tätigkeit.

Ein gesunder Tänzerkörper, mit physischer und mentaler Stärke und Balance, kann die Entfaltung und Magie des Tanzes leben und darstellen - da setze auch ich in meiner Arbeit an - die Verknüpfung der physischen Möglichkeiten und künstlerischen Persönlichkeiten.

26.05.2022 / 18:30-19:00 Uhr

TEIL 1: IMPULSVORTRAG „Gesundheit im Tanz“

Der Impulsvortrag soll Interessierten aus der Tanzwelt einen Einblick sowie eine Anlaufstelle bieten, um tanzspezifische Anforderungen und Problemstellungen rund um die Gesundheitsförderung und Leistungsoptimierung im Tanz zu klären und praxisorientierte Lösungen kennen und anwenden zu lernen.

28.05.2022 / 10:30-12:30 Uhr

TEIL 2: WORKSHOP „Praxisorientierte Tanzphysiotherapie“

Der Tanz erfordert Höchstleistungen auf physischer wie mentaler Ebene. Unabhängig vom Genre - egal ob Bühnentanz, Darstellende Kunst oder Performance - das tänzerische Schaffensniveau ist häufig mit Leistungsdruck und Überlastung verbunden, denn oft fehlt Zeit für Regeneration und Ausgleich.

Wie können Berufstänzer:innen und Tanzschaffende die praxisrelevante Balance zwischen Belastung und Entlastung schaffen? Welche individuellen Maßnahmen und Methoden gibt es, um das Verständnis der Zusammenhänge von körperlicher, personenbezogener und umgebender Risikofaktoren zu stabilisieren?

Der Fokus in diesem Workshop liegt in der Begegnung und im Austausch von künstlerischem Potenzial mit tanzmedizinischer Expertise und praxisorientierter Tanzphysiotherapie: Den eigenen Körper und Bewegungsraum zu erfahren und zu verstehen, um sowohl in der künstlerischen Arbeit als auch im Alltag besser reagieren und agieren zu können.

*Bei Interesse oder Anfragen gerne mit mir persönlich Kontakt aufnehmen unter
info@therapiebewegt.at*