



Sport, Bewegung und Krebs

Ein Ratgeber für mehr Sport im Leben
– auch mit oder nach Krebs!

Weitere Bewegungsformen

Tanztherapie - Bewegung im Dialog mit der Seele

(Autorin: Mannheim)

In der Tanztherapie wird die achtsame und individuelle Bewegung gefördert. Hier gibt es die Möglichkeit, sich von belastenden Gefühlen wie Wut oder Angst durch Bewegung zu befreien.

Es entsteht ein Freiraum, in dem der Mensch sich selbst wieder näher kommt. Denn nach einer Krebserkrankung ist meist das Vertrauen in und der Kontakt zum eigenen Körper verloren gegangen. Im Tanz jedoch finden Körper und Seele in ihre Balance zurück. Den „Boden unter den Füßen“ wieder wahrnehmen, Ängste überwinden und neuen Antrieb gewinnen sind die bedeutendsten Inhalte der Tanztherapie in der Krebsnachsorge. Qualifizierte Tanztherapeuten unterstützen und begleiten in vertrauensvoller Atmosphäre.

Tanzen bringt die Seele zum Schwingen. Die im themenbezogenen Tanz entstehenden inneren Bilder lassen Lebensmut, Lebensfreude und neue Perspektiven finden für ein Leben trotz Krebs. Tanztherapie ist ein künstlerisches und wissenschaftlich fundiertes Therapieverfahren, das zur Verbesserung der Krankheitsverarbeitung und der Lebensqualität beiträgt.

Tanztherapeuten mit Zusatzqualifikation in der Onkologie finden Sie unter www.tanztherapie-nach-krebs.de



Zusammenfassung:

- Tanztherapie – ein künstlerisches Therapieverfahren.
- Achtsames und individuelles Bewegen.
- Befreiung von belastenden Emotionen.
- Neue Perspektiven finden.

