

ANMELDUNG

Tangothérapie – 20.02.17 - 24.04.17

Name :

Ort :

Straße :

Tel :

Mobil :

E-Mail :

Alter :

Beruf :

- Ich stelle keine Haftansprüche an die Seminarleitung.
- Ich übernehme die volle Verantwortung für mich selbst.
- Ich möchte Informationen per eMail

.....
Unterschrift **Anmeldeschluss**

15.02.2017

NeuroTango© neuer Rhythmus in der Partnerschaft

Für Betroffene: **Parkinson; Multiple Sklerose; beginnende Demenz;** Bei diesen Krankheitsbildern konnte durch Tangothérapie bei Teilnehmern ausnahmslos eine Verbesserung und Verlangsamung des Krankheitsverlaufs festgestellt werden.



Achtung kein Tanzkurs und sehr heilsam!

Raus aus den immer gleichen Übungsabläufen, Gymnastik und Wiederholungen. Wo bleibt der Spaß?

Die Symptome Ihres Krankheitsbildes machen sie unsicher? Der Partner hat deshalb die Führung übernommen? Koordination und Zittermomente nerven Sie?

Erleben Sie gemeinsam neue Möglichkeiten, mit Hilfe von rhythmischen Schrittfolgen und flotter Tangomusik dies zu verändern. Entdecken Sie neue Dimensionen mit Ihrem Partner oder für die Partnerschaft.

Wann **Montags 10x ab 20.02. bis 24.04.17 19:30h bis 20:30h**

Wo 47249 Duisburg / Altenbrucher Damm 15 / 1. Etage

Preis 199 € pro Person / ab 6 Teilnehmer

Anmeldung Erika Sudau, Heilpraktikerin / 0176 4161 2229 / info@erikasudau.de

Neurotango© nach Simone Schlafhorst

Bei Teilnehmern (Neurotango© Kurse bei Simone Schlafhorst in wissenschaftlicher Zusammenarbeit der Uni Bochum) in den letzten 24 Monaten wurden folgende Fortschritte verzeichnet:

- kein "freezing" während der Bewegung
- Rückwärtsbewegung wurde ermöglicht
- Drehbewegungen aus Hüfte und Becken
- Steigerung des Wohlbefindens von durchschnittlich 2 Punkten auf einer Skala von 1 - 10
- Erhöhung der Mobilität direkt nach dem Training von 2 Punkten auf einer Skala von 1 - 10
- Innere Erleichterung und sogar Lächeln bei Menschen mit Depressionen
- Energieschub für mehrere Stunden bei Menschen mit apathischer Erscheinung vor dem Kurs
- fließendere Bewegung beim Gangbild
- verbesserte Gangeinleitung bei Hindernissen wie z.B. Türen öffentlicher Verkehrsmittel
- aufrechterer Gang, verbesserte Stimme und besserer Allgemeinzustand

Konzept Neurotango ©

Text Simone Schlafhorst

Konzept zur Verbesserung von Motorik, Psyche und geistigen Fähigkeiten, das sich aus Elementen des argentinischen Tangos entwickelt hat.

Es handelt sich um eine chronologisch aufgebaute Konzeption, die geistige und motorische Übungen miteinander verknüpft und zusätzlich auditive/musikalische Reize zur Stimulation der emotionalen Gehirnhälfte schafft. Bei einigen Übungen wird zusätzlich die logische Gehirnhälfte über Zählen und mathematische Aufgaben parallel angeregt.

Die in Kombination angewendeten Werkzeuge (tango tools) des Tangos sind in diesem Konzept:

- Musik
- dissoziative Bewegungen
- räumliche Orientierung
- Gleichgewicht
- Gerade Richtungen abgehen (geradeaus, rückwärts, vorwärts, seitwärts)
- Taktimpulse für Gehen und Pausen-
- Multitasking (Gehen, zählen, Schritte erinnern, Orientierung Raum, Führung, Musikalität)
- Atemtechnik
- Dynamiken (Schritt Größe, Geschwindigkeit, Intensität/Betonung)

Die Übungen, die mit Hilfe dieser Werkzeuge entwickelt wurden, dienen dem Aufbau, der Entwicklung und Erhaltung motorischer und kognitiver Fähigkeiten in Verbindung mit dem Abbau stimmungsbedingter Tiefs oder sogar depressiver Tendenzen.

Alle Übungen sollen den Teilnehmern Spaß machen und vor allem keine Situation der Überforderung schaffen.

Die Übungen sind so angelegt, dass kognitive, motorische und sensorische Reizimpulse gesetzt werden.

Außerdem haben alle Übungen eine soziale Komponente durch die Übung mit dem Partner und den Austausch innerhalb der Gruppe.