



KÖRPERBEWUSSTSEIN STÄRKEN DURCH TANZ UND BEWEGUNG, MIT JENNIFER FIORONI

Donnerstag, 29. August 2024, im Bärgef-Träff in Visp

18.00 Uhr

Themenanlass: Körperbewusstsein stärken durch Tanz und Bewegung

Anschliessend

Gemütliches Beisammensein während eines kleinen Apéros

«Tanz ist die tiefste Ausdrucksform der Seele durch Bewegung.»

Eine Krebsdiagnose stellt oft das Vertrauen in unseren eigenen Körper infrage. Die Behandlungen bringen Veränderungen mit sich, die uns plötzlich von unserem gewohnten Körper entfremden. Doch selbst in diesen herausfordernden Zeiten gibt es Möglichkeiten, den Körper neu kennen zu lernen und ihn als ein wichtiger Anker achten.

In diesem Anlass entdeckst du neue Wege, um deine persönlichen Ressourcen zu entfalten und einen einfühlsamen Umgang mit den Grenzen deiner Vitalität und Beweglichkeit zu entwickeln. Tanz kann dir dabei helfen, mehr präsent im Moment zu sein, deinen Fokus auf andere Aspekte zu lenken mit all den Veränderungen, die dein Körper durchmacht. Spielerisch, achtsam und unterstützend begleitet Jennifer Fioroni dich in diesem Kurs. Sie zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du durch Tanz und Bewegung ein tieferes Körperbewusstsein erlangen und dich selbst auf eine neue Weise entdecken kannst.

Jennifer Fioroni, mit 2,5 Jahren Ausbildung in Tanz- und Bewegungstherapie, kennt diese Herausforderungen aus eigener Erfahrung: Während ihrer eigenen Krebserkrankung war Tanz und Bewegung für sie eine lebenswichtige Quelle, um das auszudrücken, was tief in ihr wohnte und bewegt werden wollte. Tanz und Bewegung gab ihr Halt und gleichzeitig war es wichtigster Motor um mit den Veränderungen mit/umzugehen.

Der Kurs richtet sich an Krebspatient/innen während oder nach der Behandlung. Es sind keine Vorkenntnisse im Tanzen erforderlich und ist auch bei körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Nimm bitte bequeme Kleidung mit.

Wir freuen uns auf dich!