

Meditativer Tanz

Zu mir finden durch Bewegung

Meditativer Tanz ist ein niederschwelliges Angebot unter fachkundiger Leitung für alle Interessierten zur körperlichen Aktivierung mittels Musik und der Förderung der Selbstwahrnehmung sowie bestimmter Atemtechniken.

Lernziele: körperlich – geistig – sozial

- Kennenlernen und beherrschen von komplexen Bewegungsabläufen
 - o Förderung der binnenkörperlichen Koordination
 - o Förderung der Koordination verschiedener Gehirnareale (Hören und Bewegen)
 - o Erhalt und Förderung der Gesundheit durch Bewegung
- Steigerung der Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Erproben und erweitern der persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- Förderung der Sozialkompetenz
- Förderung des Verständnisses für die eigene und fremde Kulturen

Methoden

- Lernen am Model: vormachen-nachmachen
- Einzelarbeit: Schrittfolgen kreativ selbst gestalten
- Gruppenarbeit: Schrittfolgen gemeinsam entwickeln

Qualitätssicherung

- Ausbildung der Gruppenleiter durch das EBW
- regelmäßige Fortbildungen durch das EBW

So wird die Resilienz der Teilnehmer gefördert.