

Forum Therapien und Soziale Arbeit

Achtsamkeit in der Tanz- und Bewegungstherapie

Achtsamkeit eine wirksame Methode um Menschen stressresistenter und leistungsfähiger zu machen? Kaum ein Lebensbereich, der nicht mit Achtsamkeit optimiert werden könnte. In diesem Referat wird die Kunsttherapeutische Methode der Tanz- und Bewegungstherapie im Zusammenhang mit dem Thema Achtsamkeit vorgestellt.

Der Mindfulnessbasierte Ansatz (MBSR) ist in der Psychiatrie eine mit Erfolg angewandte Methode. Dieser Vortrag gibt einen kurzen Einblick in die Methode MBSR und zeigt auf, welchen Beitrag die Tanz- und Bewegungstherapie dazu schon seit längerem leistet. Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Tanz- und Bewegungstherapie und des MBSR werden dargelegt. Ebenso werden deren beider Bedeutung für die Psychiatrie und menschliche Gesundheit vorgestellt.

Dienstag, 21. März 2017
12:00 - 13:00 Uhr
Seminarraum H201

Referentin:
Irina Horvath
Dipl. Kunsttherapeutin (ED), Fachrichtung Tanz- und Bewegung
Dipl. Sekundarlehrerin Phil. I
Dipl. Yogalehrerin
Dozentin und Selbständig in eigener Praxis

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Freundliche Grüsse



Theresa Witschi
Vizedirektorin DPTS
Leiterin Therapien und Soziale Arbeit