

Groove and Move!

Für Frauen, die....

- sich über Trommeln und Rhythmus nach Wunsch kombiniert mit Tanz, Bodypercussion oder Singen stabilisieren, ausdrücken und in Kontakt gehen wollen
- Pünktlich Gruppen wahrnehmen können
- Berufstätig sind

Vorkenntnisse nicht erforderlich!

Wir bieten Ihnen...

Prozessorientiertes Gruppentherapieangebot mit musiktherapeutischen Elementen. Durch das absolut leistungsfreie improvisierte und strukturierte Spiel mit verschiedenen Trommeln und anderen Instrumenten können Sie gemeinsam in der Gruppe Ihre Kreativität entdecken, Kraft und Lebendigkeit spüren, in Bewegung kommen, eigene Impulse wahrnehmen. Sich hörbar machen, gehört werden und zuhören. Bei sich sein und gleichzeitig im Kontakt mit anderen. Sich Raum nehmen und anderen Raum lassen. In geschütztem Rahmen Chaos aushalten und Balance und Struktur finden.

Welche Ziele werden verfolgt?

- Psychische Stabilisierung
- Mobilisierung von Ressourcen
- Freude und Kreativität erleben und mit anderen teilen
- Körperwahrnehmung
- Entspannung und Aktivierung
- Ausdrucks-möglichkeiten/-fähigkeiten entdecken und erweitern
- Kommunikations- und Interaktionsfähigkeiten verbessern