

# BIRGIT MÜHLMANN WIESER & ANSUELA BRAUNSCHEID

## INKLUSIVER TANZ FÜR MENSCHEN MIT NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

(Parkinson, MS etc.) und für Betroffene,

Angehörige etc. - alle Level

Sa. 11.12.2021, 10:00 – 12:00 Uhr

Kurspreis € 20,- pro Teilnehmer\*in

Akademiestr. 21, Turnhalle des SUM-Rg

In unserem Kurs wollen wir die Lebendigkeit und Lebensfreude in der gemeinsamen Bewegung erleben und erforschen. Der Kurs richtet sich nicht nur an Parkinsonbetroffene, sondern auch an ihre Lebenspartner\*innen, Freund\*innen oder Menschen, die mit an Parkinson Erkrankten in Beziehung sind. Der Kurs ist offen für Personen aller Levels mit und ohne Parkinson. Gemeinsam bewegt man sich lieber.

Der Workshop soll vor allem ein Anstoß sein, tänzerische Bewegungen im Alltag einfließen zu lassen und dabei unterstützen, schneller und sicherer vorwärts zu kommen, weicher zu werden. In kleinen Übungen werden Körperwahrnehmung, Kraft und Beweglichkeit geschult, neue Wege und Möglichkeiten ausgelotet, die den Alltag erleichtern und das Vertrauen und die Kontrolle in den

eigenen Körper stärken. Verschiedene Rhythmen unterstützen dabei und erleichtern die Fortbewegung.

Gemeinsames Improvisieren und Bewegen zur Musik, einfache Spiele und Bewegungsabläufe runden den Bewegungsteil ab und lassen uns die ruhigen Momente genießen

