

Mit einer Dystonie zu leben ist nicht leicht, aber die Einstellung und das Körpergefühl machen viel aus.

Da ich selbst von der Krankheit betroffen bin, weiß ich wie sehr die Dystonie einen im Alltag belastet.

Umso wichtiger ist es, seine eigene Kraft zu stärken, Körper und Geist miteinander in Einklang zu bringen und Wege zu finden, um in schweren Zeiten positiv zu bleiben.

Die Workshops werden nach Altersstufen eingeteilt, so dass ein gezieltes Arbeiten möglich ist.



*Tina Gizella Klewin
Diplom-Tanzpädagogin
Fitness/Pole/Mentaltrainerin
Buchautorin
www.tinaglewin.de*

Am Ende des Workshops gehst du mit einem gestärkten Ich hinaus, hast einen besseren Zugang zu dir selbst gefunden und wir haben deine innere Kraft gestärkt, so dass du mit den Herausforderungen des Alltags trotz Krankheit selbstsicherer zu-rechtkommst.

vorgesehene Termine der Workshops:

Potsdam:

Hamburg:

Fulda:

Augsburg:

Köln:

Karlsruhe:

Tanzworkshops und Mentaltraining

**für Kinder, Teenies
und Erwachsene
mit Dystonie.**



**„Es ist wie es ist, aber es ist das,
was du draus machst“**



Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V.
22761 Hamburg
Büro: Gewerbering 3, 86504 Merching
Tel.: 08233 / 2139805
E-Mail: info@dystonie.de
Internet: www.dystonie.de

Für Kinder:

„Du bist stark“

In dem Workshop erlernen wir spielerisch durch die Musik und Bewegung unsere Krankheit Dystonie wahrzunehmen.

In kindgerechten Tanzspielen und Übungen erleben wir unseren Körper und erleben in der Gruppe, dass wir nicht allein mit der Krankheit sind.

Das zusätzliche mentale kindgerechte Training stärkt die Kleinen in ihrem Selbstbewusstsein, lässt sie stärker werden für die alltäglichen Herausforderungen mit der Krankheit Dystonie, reduziert ihr Stresslevel und hilft ihnen an sich zu glauben.



Für Teenies und junge Erwachsene:

„Schön, dass es Dich gibt“

Als junger Mensch bist du gerade in deiner Findungsphase und hast viel Träume, Ängste und gerade auch wegen der Dystonie viele Unsicherheiten.

Auch der Loslösungsprozess von den Eltern spielt eine große Rolle und das Zurechtfinden in der heutigen, schnelllebigen Gesellschaft.

Im Workshop erlernen wir durch Bewegung, aber auch durch mentales Training und Gespräche, in uns hineinzuhören, Gefühle und Gedanken einen Platz zu geben und unser Selbstwertgefühl zu stärken.

Du bist nicht allein und darfst dich in dem geschützten Rahmen so zeigen wie du bist.



Für Erwachsene:

„Tanzen ist Träumen mit den Beinen“

Wir erfüllen durch Tanz und Bewegung unseren Körper, spüren in uns hinein und können in einem geschützten Raum all die Gefühle zulassen.

Die Krankheit schränkt den einen mehr ein, den anderen weniger, aber jeder kann an diesem Workshop teilnehmen.

Tanz findet seinen Weg und so erleben wir in diesem Workshop, wie schön es sein kann, durch die Bewegung tief in sich hineinzuspüren.

Beim mentalen Training stärken wir unser Selbstwertgefühl, lassen Ängste und Zweifel kleiner werden und finden zu unserer eigenen Kraft zurück.

Mit der Dystonie zu leben ist nicht immer leicht, umso wichtiger ist es, dass man Wege findet, um in schweren Situationen oder Lebensphasen nicht aufzugeben.

In diesem Workshop schaffen wir eine gute Basis und ich begleite euch dabei.

