

## TanzErlebnis

Sich und dem Team etwas Gutes tun



Mag<sup>a</sup> Sigrid Reithofer-Lepolt  
Erziehungswissenschaftlerin, Kindergarten-  
pädagogin, Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin,  
Gesundheitsförderin bei Styria vitalis

### Kontaktdaten:

Tel: 0316/822094-46

E-mail: [sigrid.reithofer-lepolt@styriavitalis.at](mailto:sigrid.reithofer-lepolt@styriavitalis.at)



gesunder  
KINDER  
GARTEN

G ÖGK

Styria  
vitalis  
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb

*„Tanzen und Lachen, das sind das Herz und die Musik deiner Seele!“*

### Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Tanzen ermöglicht unmittelbare ganzkörperliche Erfahrungen, die unser Wohlbefinden auf vielen verschiedenen Ebenen direkt positiv steigern und beeinflussen. Im Hier und Jetzt ankommen, den Alltag hinter sich lassen, Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun. Wir versuchen gemeinsam durch Bewegung und Musik die eigenen Kraftquellen wieder aufzutanken und Lebensfreude und Lebensenergie pur zu spüren. Lebendige, moderne, internationale und meditative Gruppen- und Kreistänze zu diversen Musikstilen ermöglichen gleichzeitig ein freudvolles und entspanntes Miteinander und intensivieren die Kommunikation auf einer neuen Ebene, um so den Teamgeist zu stärken. Einfache Choreografien werden gemeinsam gemeistert. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, das Angebot ist für ALLE geeignet ☺!

Darüber hinaus ergänzen Achtsamkeits- & Körperwahrnehmungsübungen den Workshop.

### Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Freude, Lebensenergie und Lebenskraft spüren
- Sich etwas Gutes tun, entspannen, den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Gemeinsam tanzen und lachen - das Team stärken
- Neues lernen und viel Spaß dabei haben

### Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Team

### Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

2-3 Stunden

### Welches Equipment wird benötigt?

Bewegungsraum

