



„Das Leben tanzen ...“

Alles Lebendige im Universum ist in Bewegung.

Bewegung ist was alles und alle miteinander verbindet.

Bewegung ist unsere allererste Sprache. Ich finde unsere wertvollste.

Bewegung bleibt eine eigene Sprache (selbst wenn Worte verloren gehen).

Bewegung verbindet uns mit unseren Emotionen und dem sozio-emotionalen Raum.

Eine der belebtesten Formen sich zu bewegen und zu begegnen ist Tanzen.

Tanzend ist so viel mehr möglich – gerade bei Demenz.

Dies zu erkunden, dazu lade ich Sie herzlich ein.

// Wer ich bin

Stefanie Ehrhart

Freiberufliche Trainerin für Tanz und Demenz, Dozentin für Strategie und Kreativität (Karlshochschule International University) und Betreuungskraft (Gerontologischer WB) im AGAPLESION Haus Johannes, Heppenheim.

Ich war schon immer ein Bewegungsmensch und liebe es zu tanzen. Das Thema Demenz kam durch meinen Vater in mein Leben. Mit ihm habe ich drei Jahre lang in einer Wohnung – unserer Casa Dementia – gelebt, ihn gepflegt und bis in den Tod begleitet.

Neben allem, was leidvoll war, habe ich diese Zeit mit meinem Vater und seiner Krankheit als große Gnade erlebt und auf vielfältige Weise erfahren, was wir im Verlieren alles finden können.

So habe ich während der häuslichen Pflege eine 3-jährige Ausbildung in ‚Meditation des Tanzes‘ (Institut für Sacred Dance) und eine 2-jährige Ausbildung zum ‚Tanz der Gegenwart‘ (u.a. basierend auf BBC Body-Mind-Centering und Somatic Movement) bei Wilma Vasseur absolviert und in Folge als Leitungsassistentin bei einigen ihrer Tanzangebote mitgewirkt.

Das hat mir gezeigt, welche verbindende und kreative Kraft im Tanz liegt und wie diese Kraft im Kontext von Demenz nicht nur hilfreich ist, sondern alles ändern kann.

// Warum Tanz und Demenz

Möglichkeit sich auszudrücken

Tanzen ist mehr als Bewegung zu Musik. Tanzen bietet die Möglichkeit die eigenen Emotionen zu erleben und auszudrücken.

Verbunden sein und bleiben

Tanzen bedeutet sich verbinden. Mit sich selbst (dem Körper und der Seele). Mit der Welt (Musik und Raum). Mit anderen.

Gemeinschaft erleben

Sich gemeinsam bewegen und begegnen. Ob ausgelassen in Freude oder meditativ in Stille, es geht um das Miteinander.

Vertrautheit erfahren

Altbekannte Melodien und tief verankerte Bewegungsmuster. Da geht noch lange viel auch wenn kognitiv schon Einiges verloren ist.

Aktiv Vorsorgen

Die aktuelle Forschung belegt: Tanzen zählt zu den wirkungsvollsten Präventionsmaßnahmen – besonders bei Demenz.

// Was ich anbiete

^{beyond} DanceDemenz



Beratung
Professionelle Begleitung von
Menschen mit Demenz
Fachvorträge, Fortbildungen
und Workshops
Präventions-Coaching

dancedemenz@gmail.com

Telefon 06251 825 9258

www.dancebeyonddemenz.com