



Wußten Sie schon?



www.tangoenergetik.de



Tangoenergetik
Berlin

Virginia Satir

(1916-1988, "Mutter der Familientherapie"):

„Wir Menschen brauchen 3 Umarmungen täglich, um zu überleben, 6, um den Status quo zu erhalten und 12, um zu wachsen.“

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.“

Dr. Martin Grunwald,

Leiter Haptik-Forschungslabor, Uni Leipzig:

„Jede Berührung bewegt - und jede Bewegung berührt.“
„Wenn wir uns am Gehen erfreuen, entsteht das Gefühl: Ich und mein Körper sind eins, wir sind ein Team.“

Prof. Dr. med. Tobias Esch,

in „Die Neurobiologie des Glücks“:

„Soziales Engagement und ein offener, inniglicher zwischenmenschlicher Kontakt werden belohnt und im Körper glückbringend und selbstversichernd, beruhigend sowie angstlösend „übersetzt“.“

„(...) Also ist es ein besonders starker Reiz für Plastizität, Flow und Glück, wenn wir in Verbundenheit und Präsenz gemeinsam etwas schaffen, gemeinsam wachsen und unsere Gehirne miteinander synchronisieren.“

Weltweite Forschungen und Erlebensberichte weisen dem Tango - seit 2009 Bestandteil des immateriellen Unesco-Weltkulturerbes - implizite positive Wirkungen auf unser Body-Mind-System zu, sei es in Hinblick auf Koordination, Körperhaltung, Balance, Orientierung sowie auf Stressreduzierung, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude.

(mehr bei www.tangoenergetik.de/Gesundheit)

„Wer mit dem Jetzt tanzt...“



Tangoenergetik

für eine bewusste und gesunde Lebensführung

Martina Hoppe-Großhennig
Heilpraktikerin (ILP u.a.), Körper- und
Tangotherapeutin - integrales Lebenscoaching
Tel.: 030-8118837
email: martina.hoppetanz@gmx.de

Harald Diesner
Tangolehrer, Erlebnispädagoge,
Kommunikationstrainer
Tel.: 030-85730499
email: diesnerh@gmx.de

Alles wirkliche Leben ist Begegnung.
Um zum Anderen ausgehen zu können,
muss man den Ausgangsort innehaben,
man muss bei sich gewesen sein,
bei sich sein.

(Martin Buber, jüd. Philosoph und Pädagoge)



Was ist Tangoenergetik?

Tangoenergetik nutzt die „Heilkraft des Tango“ und verbindet integrales Lebenscoaching mit Tangothérapie, um einen Raum für ganzheitliche Bewusstseins- und Wachstumsprozesse zu öffnen, die - wie im Spiegel - als Lebensthemen erkannt werden.

Wie wohl kein anderer Paartanz ist der Tango Argentino ein kraftvoller, emotionaler und kreativer Tanz hoher Präsenz und Zuwendung. Er entstand um 1880 im Zusammenhang mit europäischen Einwanderungswellen in Argentinien und Uruguay und hat sich mit steigender Beliebtheit bis heute weltweit verbreitet. Durch Zeiten von Krisen, Unsicherheiten und Veränderungen - damals wie heute - scheint der argentinische Tango Wurzeln und Flügel zu verleihen: die Heimat in sich selbst zu finden, ganz bei sich anzukommen und von diesem wunderbaren Ort aus sich authentisch und gestaltend auf lebendige Beziehungen und gemeinsames Gelingen einzulassen.

Jeder Schritt ist eine wache, energetisch kommunizierte Entscheidung, und gleichzeitig wird das resonante Einschwingen und der Einklang mit dem Fluß der Musik als durchtragend erleichternd und verbindend empfunden - eine lebensbejahende, auch spirituelle Erfahrung.



Ausrichtung und Ziele

Unser ganzheitlicher Ansatz dient der Bewusstwerdung, dass psychische und mentale Prozesse sich im Körper ausdrücken, sich gegenseitig bedingen und auch rückkoppeln können. Dadurch erschließen sich oft neue Ansatzmöglichkeiten und Einsichten.

Tangoenergetik dient der gesundheitlichen Prävention und Erhaltung.

Sie ist besonders geeignet bei Stressproblematiken (z.B. Burnout, Boreout), ungesunden Körperbelastungen, Beziehungs- und Kommunikationsthematiken sowie psychosomatischer Symptomatik.

In unseren Gruppen fokussieren wir auf:

- Körperwahrnehmung, Zentrierung, Aufrichtung
- energetische Präsenz, Achtsamkeit und Authentizität
- Berührung und Kommunikation
- Vereinbarung von inneren und äußeren Rhythmen
- Energie von Intention und Entscheidung
- Selbstfürsorge und Verantwortung für das gemeinsame Gelingen
- Kreativität, Spielfreude und Leichtigkeit
- Wahrnehmung und Transformation von begrenzenden Mustern und Bewertungsgewohnheiten



Unser Angebot

Wir bieten für Gruppen Kurse sowie Kompaktseminare an, die mindestens die u.g. Basismodule beinhalten sollten. Weitere Themenmodule sind möglich und empfehlenswert. (siehe www.tangoenergetik.de/Module)

Der Ablauf ist prozessorientiert und richtet sich an den Bedürfnissen und Zielsetzungen der Teilnehmer aus.

Methodisch sind in jedem Modul theoretische und praktische Inhalte verknüpft. Themenfokussierter Input, meditative und zentrierende Körperübungen sowie Reflexion in der Gruppe wechseln mit Tangotänzen ab, so dass Integration und Transfer unmittelbar ermöglicht werden.

Die vier aufeinander aufbauenden Basismodule sind:

1. In Beziehung zu sich selbst sein
2. In Beziehung zum Anderen sein
3. Beziehung im gemeinsamen Dialog und Gestaltung
4. Dem Prozess vertrauen

