

## Raum für Tanz- und Bewegungstherapie



Tanz- und bewegungstherapeutische Begleitung für Menschen in und nach Zeiten erhöhter psychischer Belastung, nach längerer Erkrankung oder andauernder Bewegungsabstinenz.

- Fließende aber auch rhythmisch akzentuierte Bewegungsfolgen können physische und psychische Spannungszustände lösen. Durchlässigkeit und damit verbunden ein harmonischer Energiefluss, stellen sich ein
- Körperarbeit ermöglicht die verschiedenen Körpersysteme in Wahrnehmung und Bewegung zu erfahren und miteinander in Einklang zu bringen.
- Wohlbefinden und auch Lebenskraft nehmen zu.
- Individuell / Kleingruppe / Gruppe / n.V.

*Es gibt einfach keine Worte,  
um das Gefühl der Freude,  
das Entzücken  
über sich selbst,  
die Lust am Dasein  
zu beschreiben,  
die den tanzenden Menschen  
umgibt.  
(Trudi Schoop)*

**Gerlinde Tsopatalo**

*Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Tanzpädagogin (I-TP®)  
Diplom-Sportlehrerin*

Mail: [g.tsopatalo@t-online.de](mailto:g.tsopatalo@t-online.de)  
Tel: 07321/9460829



## Einfach nur tanzen!

Tanz ist immer Bewegung, innere Bewegung, die in der äußeren sichtbar wird. - Spontan, gegenwärtig, ehrlich. - Für mich beginnt Tanz dort, wo Bewegung Persönlichkeit erfährt.

Zeitgenössische Tanzkunst entsteht durch die Auseinandersetzung tanzender Persönlichkeiten mit dem ‚Hier und Jetzt‘ und wird bereichert durch die Erfahrungen, die jede und jeder mitbringt. Alle Angebote des TanzWerks orientieren sich an den funktionellen Bewegungsmöglichkeiten und den individuellen Bedürfnissen des einzelnen Menschen. Dazu zählen für mich auch Spiel- und Freiräume zur Persönlichkeitsentwicklung.

Sowohl beim Kind als auch beim Erwachsenen spielen Wahrnehmen und Erproben eine wesentliche Rolle auf dem Weg zu einer positiven und zukunftsorientierten Bewegungserfahrung.

## Zeitgenössischer Tanz

**Technik • Improvisation • Choreografie • Raum • Körperarbeit • Release**

- 4-6 Jahre (60 Min/Woche)
- 6-9 Jahre
- 9-13 Jahre (75 Min/Woche)
- ab 14 Jahre (90 Min/Woche)
- Erwachsene (120 Min/Woche)
- Ältere ab 60 (75 Min/Woche)

## Tanzkunst-Projekte

- **für Psychiatrie-Erfahrene** (60 Min/Woche)  
In Zusammenarbeit mit dem Förderverein zur Integration psychisch Kranker „Schritt für Schritt“ e.V.
- **kleine/große Werkschau**
- **Workshops**

*Wo immer  
der (die) Tanzende  
mit dem Fuß auftritt,  
da entspringt dem Staub  
ein Quell des  
Lebens.  
(Rumi)*

## Ergänzungsfächer

### F1

**Funktionelles Körpertraining • Bewegungsfluss • Körperarbeit**

- Erwachsene (75 Min/Woche)

### F2

**Funktionelles Körpertraining • Bewegungsfluss • Körperarbeit • Lösen und Entspannen**

- Erwachsene (90 Min/Woche)

## LaufSchule

**Gehen und Laufen in der freien Natur • Erlernen des optimalen Bewegungsablaufs • Freiheit für die Füße • Bewegungsharmonie • Bewegungsdynamik • individuelle Beratung (Schuhe, Boden ...)**

- Einzeltraining / Kleingruppe / n.V.

## Preise / Monat:

- |                   |                |         |
|-------------------|----------------|---------|
| • Kinder:         | 60 Min, 75 Min | 24,00 € |
|                   | 90 Min         | 29,00 € |
| • Erwachsene:     | 60 Min, 75 Min | 28,00 € |
|                   | 90 Min         | 34,00 € |
|                   | 120 Min        | 42,00 € |
| • Einzeltraining: | 60 Min         | 50,00 € |
|                   | 90 Min         | 75,00 € |

## TanzWerk *in Labor*

**Wilhelmstr. 10 (Eingang über Bergstraße, treppabwärts im Innenhof)  
Heidenheim**

Postadresse: Hasenweg 39, 89518 Heidenheim

### Gerlinde Tsopatalo

Tanzpädagogin (I•TP®)  
Diplom-Sportlehrerin

Tel. 07321 / 30 52 555  
info@tanzen-tanzwerk.de  
www.tanzen-tanzwerk.de

Mitglied im Deutschen Institut für Tanzpädagogik (DiT)