

DIE PRAXIS IN NEULENGBACH



Meine Praxis ist eine **Energietankstelle** und eine Oase zum **Wohlfühlen**. Da sie mitten in der Natur liegt, kann Ihr Blick durch die großen Glasflächen hindurch, auf das Grün der Bäume und Wiesen wandern. Hier können Sie zur Ruhe kommen, regenerieren, dem Alltag entfliehen und wieder Kraft tanken.

Der große, helle, von **Licht** durchflutete Raum lädt zum Tanzen in der Gruppe ein. Begegnungen können Inspirationen, neue Impulse, Freude und Leichtigkeit für den Alltag erlebbar machen. In rauch- und schuhfreier Atmosphäre können Sie den Atem fließen lassen und Ihre Kreativität durch ein neues Körperbewußtsein erleben. Wenn Sie lieber alleine zu einer Beratung oder Therapie zu mir kommen möchten, schaffe ich einen sicheren Ort, an dem Sie sich wohlfühlen werden.



DIE THERAPEUTIN DORIS KOLLER

Doris Koller

Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin, BTA
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Lehrbeauftragte für Sozialpädagogik
Bewegungsanalytikerin nach Laban
Validationsanwenderin nach Feil
Tanzpädagogin



» Der Körper ist der Übersetzer
der Seele ins Sichtbare. «

Christian Morgenstern

Ich heiße Doris Koller, bin Mutter zweier erwachsener Kinder und habe lange als Bankkauffrau gearbeitet. Im zweiten Bildungsweg absolvierte ich eine Ausbildung zur Diplomierten Tanz- und Ausdruckstherapeutin und anschließend zur Diplomierten Psychosozialen Beraterin. Mein Arbeitsschwerpunkt liegt im psychiatrischen Bereich, wo ich in Institutionen und in der Erwachsenenpsychiatrie tätig bin. In meiner therapeutischen Arbeit liegt mir die Einbeziehung des Körpers, der Bewegung, des Tanzes, der Kreativität und des Humors am Herzen, wobei ich immer wieder die Wichtigkeit der ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen, im Heilungsprozess beobachte.

Die Bewegungsanalyse nach Rudolf von Laban setzte ich zur Diagnostik und Intervention ein, sowie unterschiedliche kreative Methoden. Um Menschen, die an Demenz erkrankt sind unterstützen zu können, habe ich die Ausbildung zur Validationsanwenderin nach Naomi Feil absolviert und setze mein Wissen in einer Gerontopsychiatrischen Gruppe in der Klinik ein. Ich begleite Sie und Ihre Angehörigen auch gerne in Einzelgesprächen.

Haben Sie Interesse an Tanztherapie - Tanz - Stressmanagement - Lebensberatung oder Validation?

Rufen sie mich gerne an oder senden Sie mir ein Mail, um einen Ersttermin zu vereinbaren. Ich freue mich Sie kennenzulernen!

FREE2MOVE

www.free2move.at



Sankt Pöltnerstraße 109
3040 Tausendblum in Neulengbach
Tel. 0680 443 83 83, welcome@free2move.at
www.free2move.at

Gestaltung: BENNER-ideenwerkstatt.com

GESUND

MIT TANZTHERAPIE



FREE2MOVE

Tanztherapie
mit Doris Koller

WAS IST TANZTHERAPIE ?

Die Tanztherapie ist eine **ganzheitliche, erlebnisorientierte und künstlerische Therapie**, in der Bewegung und Tanz die Mittel sind, sich selbst zu erforschen und zu einem (neuen) Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele zu finden. Der Mensch wird in seiner Ganzheit betrachtet, die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert. Denn alle Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen, sind in unserem Körper, dem sogenannten Körpergedächtnis, gespeichert. Sie prägen unser Denken, Fühlen und Handeln und zeigen sich in einzigartigen (Körper)Haltungen und Bewegungsmustern. Über Wahrnehmen, Erleben und Bewußtmachen dieser spezifischen Körpersprache können Verbindungen zu emotionalen und psychischen Inhalten entdeckt und bearbeitet werden.

Im **frei improvisierten Tanz** können **Gefühle und Beziehungen** verarbeitet werden, sowie **Sehnsüchte, Ängste oder Wünsche** in spielerischer Weise zum Ausdruck gebracht und körperlich erlebt werden. Innere Gefühlsinhalte bekommen eine äußere, sichtbare Form, und werden im Gespräch analysiert und reflektiert. Die Arbeitsweise ist ressourcenorientiert und aktiviert unsere schöpferischen Kräfte. Die Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires bewirkt zudem eine Erweiterung des psychischen Handlungsspielraumes. Die Tanztherapie integriert Erkenntnisse aus der Tiefenpsychologie, den humanistischen Theorien, der Kreativitätsforschung, der Entwicklungspsychologie, der Traumaforschung sowie der Neurobiologie.



WARUM TANZTHERAPIE ?

Die Tanztherapie kann Ihnen helfen, wenn Sie

- sich traurig, leer, mutlos, erschöpft, depressiv, antriebslos, unsicher ... fühlen
- Burnout vorbeugen wollen
- unter psychosomatischen Krankheiten leiden (Kopfschmerzen, Verspannungen, Herz-, Magen- oder Darmbeschwerden)
- Konzentrations- oder Schlafstörungen haben
- unter Ängsten, Zwängen oder Panikattacken leiden
- sich in einer Krise nach Scheidung/Trennung/Tod befinden
- sich beruflich/privat neu orientieren wollen
- eine Suchtproblematik haben
- unter traumatischen Erfahrungen leiden
- unter einer psychischen Erkrankung leiden
- Kontakt oder Beziehungsschwierigkeiten haben
- ein besseres Körpergefühl anstreben
- selbstbewußter sein möchten
- an Alzheimer/Demenz leiden

ANGEBOTE

IN MEINER PRAXIS IN NEULENGBACH UND IN WIEN:

- **Tanz- und Ausdruckstherapie** im Einzel und in Gruppen
- Kurse im **freiem Tanz und Ausdruckstanz**
- Kurse für Ihr **Stressmanagement**
- Als **Dipl. Psychosoziale Beraterin** unterstütze ich Sie gerne mit einem Gespräch
- Als Validationsanwenderin biete ich **Einzelvalidationen für an Demenz erkrankte Menschen**, sowie **Entlastungsgespräche für Angehörige** an.

(Validation ist eine Theorie und Methode, um mit sehr alten, desorientierten Menschen zu kommunizieren (verbal und nonverbal), bei denen die Diagnose Alters-Alzheimer-Demenz gestellt wurde.)

WIRKSAMKEIT

Die **Wirksamkeit von Tanztherapie** wurde bereits bei unterschiedlichen Störungsbildern, wie z. B. Schizophrenie, Onkologie (Mammakarzinom), Alkohol- und Drogenmissbrauch, Schmerz, Depression, Demenz, PTBS und Essstörungen erforscht. So konnte Bräuninger nachweisen, dass es durch Tanztherapie zu einer **Verbesserung der Lebensqualität und einer Verringerung der psychischen Belastungssymptome** kommt. Psychischer Stress konnte reduziert werden, sowie Gesundheit kurz und langfristig wiederhergestellt werden. Wissenschaftliche Studien belegen ihre allgemeine Wirksamkeit bei psychiatrischen Patienten. Im Bereich der Onkologie konnte eine Studie deutliche **Verbesserungen in den Bereichen Lebensqualität, Krankheitsverarbeitung und Selbstwert** feststellen. Es konnte belegt werden, dass durch tanztherapeutische Maßnahmen eine Verbesserung der psychischen Befindlichkeit, eine Steigerung des Selbstwertgefühls und die Annahme des Körperbildes erreicht wurde. Auch in Bezug auf **Fatigue (Erschöpfungssymptom) und Vitalität sowie Verringerung von Ängsten und depressiven Verstimmungen** konnten Erfolge verzeichnet werden.

