



Profitänzerin Birgit Jung zeigt in ihren Seminaren, wie heilsam Tanzen ist



„Wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, zieht die Tanzschuhe nie mehr aus!“

Birgit Jung, Workshop-Leiterin



STEP BY STEP. Mit „Burn the floor“ hat die Tanzspezialistin nun ein gezieltes Training entwickelt, um Menschen, die Burn-out gefährdet sind, zu helfen. Und natürlich allen, die mal mehr, mal weniger gestresst sind. Der Kursname „Burn the floor“ ist durchaus doppelsinnig gemeint, wobei das Besondere an den Seminaren die Kombination aus aktivem Tanz- und Bewegungskochings mit Fachvorträgen renommierter Experten ist. Beim aktiven Teil spielt „Core Rhythms“, ein Fitnessprogramm im Latino-Tanzstyle, eine zentrale Rolle. Auch Coachings zum Thema Atmen, Haltung und Führung stehen am Programm, ebenso Jonglierübungen mit Feuerstäben als Teil des Koordinationstrainings. Highlight ist das Social Dance Clubbing mit Profitänzern als Tanzpartner – übr-

gens das wesentliche Element, mit dem der gebürtige Galizier Arthur Murray einst in Amerika berühmt wurde, und das bis heute die Besonderheit der weltweit unter seinem Namen arbeitenden Franchise-Tanzstudios ist. Hier sind Profitänzer die ganz persönlichen Guides. Im zweiten Teil jedes Stress-Weg Tanz-Weekends gibt es Expertenvorträge. Für 2016 konnten der Kriminalpsychologe Thomas Müller, Ernährungsguru Ruediger Dahlke und Psychotherapeutin Martina Leibovici-Mühlberger gewonnen werden. Drei Menschen, die wissen, wo die Burn-out-Fallen liegen und wie man ihnen ausweicht. Leichtfüßig tanzend ist eine Möglichkeit. ←

► www.burn-the-floor.at



Kriminalpsychologe Dr. Thomas Müller referiert im Rahmen des Tanz-Workshops

„Sichtweisen und Aussichten“ über „Krisensituationen und deren psychologische Prozesse. Fallen erkennen und an Herausforderungen wachsen.“
Termin: 20., 21. Februar 2016. Zum Einlesen: „Bestie Mensch“, Verlag Ecowin.



Mediziner Dr. Ruediger Dahlke

spricht am 9. und 10. April 2016 beim Weekend-Special „Ganz[heitlich] oder gar nicht“ zum Thema „Alltag als Symbol – Das Leben in Fluss bringen. Das Geheimnis der Lebensenergie“. Zum Einlesen: „Seeleninfarkt – Zwischen Burn-out und Bore-out“, Verlag Scorpio.

