



# DANSA UT!

Torsdagen 7 Februari kl. 15-00 - 16.30 startar Vårens dansgrupp. Vi ses varje torsdag under sju veckor. Om du har gått eller går i terapi hos Wonsa och känner att du fått hjälp och börjar må bättre, kan denna grupp vara ett nästa steg i din behandling.

Syftet med dansen är ökad kontakt med kroppen och de känslor som du bär inom dig.

Vi kommer att göra röra oss till musik som

- \* ger ökad kroppsmedvetenhet, närvaro och välbefinnande
- \* är stabiliserande för kropp och känslor
- \* är utforskande och uttryckande

Varje träff innehåller alltid en

Uppvärmning, guidade rörelser till musik för ökad närvaro i kroppen.

Ett tema så som trygghet, balans, eget utrymme, gränssättning,

Tillit till din egen kropp, självrespekt och att vara i samspel med andra.

Ett avslut som innehåller både dans och samtal för att dela med oss av våra upplevelser från dansen.

OBS! Du behöver INTE ha förkunskaper i dans för att delta.

Det är viktigt att du kan närvara vid alla sju tillfällen för att skapa en så trygg grupp som möjligt.

Gruppen kommer att ses vid sju tillfällen torsdagar kl. 15.00-16.30

Studio för Dansterapi som ligger på Brantingsgatan 41, T-bana Gärdet.

Planerad Start 7 februari 2018. Vi behöver vara minst 5 personer för att starta och max 8.

Kostnaden är 100 kr / gång eller frikort om du har en giltig remiss till Wonsa.

300 kr / gång om du betalar privat. Återbud senare än 24 timmar före varje grupptillfälle debiteras.

Välkommen med din anmälan via din behandlare eller direkt till

Monika Thelin

leg.psykoterapeut/dansterapeut

0708 287928

info@monikathelin.se