

# Beratungszentrum bei Ess-Störungen

# DICK & DÜNN e.V.

## Der bewohnte Körper

**Dott. Annalisa Maggiani**, Psychologin, Tanz- und Bewegungstherapeutin (Art Therapy Italiana-A.P.I.D., Italienischer Verband für Tanztherapie), Art Psychotherapist am Goldsmiths College University of London, Dr. Philosophie (Uni Pisa), Advanced Master's Degree in Authentic Group Movement, Tanz-Performerin

In dieser Gruppe möchten wir uns, durch Bewegung, Tanz und Body Work, in einer neuen Art und Weise an unseren Körper annähern.

Werden wir :

- die eigenen körperlichen Empfindungen, Wahrnehmung des eigenen Körpers spüren, das Körper-Bewusstsein stärken, unsere Emotionen kontaktieren.

- Freude an unserem Körper -in Bewegung- wiederfinden

Durch das Spüren unserer Wahrnehmungen und Körperverbindungen, unseres Bewegungsrepertoires neu-forschen und experimentieren, werden wir unseren Körper neuerkennen, seine Bedürfnisse schätzen, die Körpergrenze stärken. *Ziel ist es unseren Körper zu bewohnen!*

*„Zurück zu kehren zu den Empfindungen, die der Körper uns mitteilt, die Signale des Körpers zu erkennen, sie mit Gemütszuständen und Gefühlen in Verbindung zu bringen, die Emotionen zu leben, die durch einen Tanz entstehen, die Veränderungen bei der Wahrnehmung des eigenen Körpers entsprechend den inneren Erlebnissen zu spüren, des eigenen Selbst, des eigenen Atems und der eigenen Geschichte bewusst zu werden, zuzulassen, dass die stille Botschaft des Körpers eine Stimme annimmt, dass der Körper langsam bewohnt wird: dies ist der Weg, um zum "Tanz des Lebens" zurück zu kehren.“*

*Annalisa Maggiani*

### Termine

Der bewohnte Körper **2.Block 2023** Montag Nachmittags 17.00-18.30 Uhr: Oktober 23.,30.; November 13.,20,27, 11.und 18. Dezember

**Kosten:** 7 Termine insgesamt 150 € Bezahlung bis 20. Oktober oder (möglich auch in 2 Raten zu bezahlen- 1. Rate bis 20. Oktober , 2. Rate 15. November)

**WO:** [SUSI Interkulturelles Frauenzentrum](#) Innsbrucker Str. 58 ( (Bayerischer Platz 9), Berlin

Telefonische **Anmeldung** über Tel: 030 854 49 94 (Dick & Dünn) oder per Email: [info@dick-und-duenn-berlin.de](mailto:info@dick-und-duenn-berlin.de) oder direkt über

Dr. Annalisa Maggiani +49-176-63304564- [maggiani@danzaterapia.eu](mailto:maggiani@danzaterapia.eu)

## *Annalisa Maggiani über Tanz-und-Bewegungstherapie:*

„Man geht davon aus, dass der Körper ein Gedächtnis hat: alle Erfahrungen, Emotionen und körperlichen Erinnerungen werden im



körperlichen Gedächtnis gespeichert. In der Tanz-Bewegungstherapie werden, durch die Bewegung und den Tanz, psychologische Prozesse und neue Sozialisierungsformen aktiviert, die ihrerseits vom Körper gespeichert werden (*Embodiment*). Zahlreiche Formen leiten diesen Prozess ein.

Durch die Tänze des Vertrauens, die körperliche Sensibilisierung, die körperliche Wahrnehmung, die mit der Bewegung verbundene Vorstellungskraft, den visuellen, kinästhetischen und taktilen Kontakt, erlebt man sich selbst und die Welt der Kommunikation.

Denken wir beispielsweise an einen Ball, den wir in den Kreis werfen und der sich auf Tausende Arten und Weisen verändern kann, indem alle Teilnehmer in Kontakt zueinander treten; oder an einen Hauch, indem wir in Paaren den Dialog durch die körperliche Wahrnehmung anspornen oder an eine Umarmung als Begrüßung, aber auch als Bewegung der Begegnung, Öffnung und des Verschließens, des Ein- und Ausatmens, des Treffens auf den Anderen und auf das eigene Selbst. Auf diese Weise werden neue körperliche Erfahrungen gespeichert, die unser Körper dann auf unsere Psyche überträgt.

Dieser Embodiment-Prozess gilt als wertvoller Prozess, den alle Menschen gemeinsam haben und der wertvoll für das Wachstum und die Veränderung ist.“ *Auszug aus der Interview 2nd June 2016 für Promosaik Redaktion*

Annalisa Maggiani

Psychologin- Dr.Phil. (Uni Pisa)

Tanz- und Bewegungs-Therapeutin (Art Therapy Italiana- A.P.I.D) MA in Art Psychotherapy, Goldsmiths, University of London Advanced Master's Degree in Authentic Group Movement Supervisorin A.P.I.D, Mobile: +49-176-63304564 – [www.danzaterapia.eu](http://www.danzaterapia.eu)

*Se non vuoi più ricevere questo tipo di comunicazioni, inviaci una e-mail con oggetto "cancella il mio indirizzo" a: [maggiani@danzaterapia.eu](mailto:maggiani@danzaterapia.eu)*

*Falls Sie sich aus dem Verteiler abmelden wollen, senden Sie bitte eine EMail mit Betreff "Abmeldung" an: [maggiani@danzaterapia.eu](mailto:maggiani@danzaterapia.eu)*