



"MY SPACE!"

Tanz- und Bewegungstherapie in der Gruppe

Jugend – eine besondere Zeit. Wie werde ich unabhängig? Wo gehöre ich hin? Warum sind Beziehungen so kompliziert? – Manchmal ist alles durcheinander und du fühlst dich komisch, verloren oder verwirrt. Wenn Du eine junge Frau aus einer anderen Kultur bist, kann das Gefühl noch stärker werden – manchmal zu stark (?). Vielleicht macht die Pandemie noch zusätzlich Druck; weil Du weniger soziale Kontakte hast, oder mehr machen musst. Wir haben etwas für Dich :)! Der Verein PEREGRINA organisiert eine Gruppe für junge Migrantinnen in Wien.

Das Programm " MY SPACE! " ist für Dich,

.... wenn du zwischen 18 und 35 bist und Frauen mit ähnlichen Erfahrungen treffen möchtest

.... wenn du mehr über die Beziehung zwischen Körper, Kreativität und Wohlbefinden erfahren möchtest

.... wenn du praktische Tipps für das tägliche Wohlbefinden lernen möchtest

Wo? Verein PEREGRINA, Wilhelm-Weber-Weg 1/2/1+2, A- 1110 Wien

Wann? ab April 2022, Feiertag, jede zweite Woche, Zeit nach Vereinbarung

Was? Fortlaufende Gruppe (max. 8 Teilnehmer), 1,5 Stunden

Zusätzliche Informationen: Das Angebot ist **kostenlos**. Die gemeinsame Entscheidung über die Aufnahme in die Gruppe wird in einem Einzelgespräch mit der Leiterin getroffen. Ziel des Einzelgesprächs ist das Kennenlernen und die Einschätzung individueller Bedürfnisse.

Kontakt: +43 (0)681 20497639; Marija.Mitic@gmx.net; www.peregrina.at



Über die Leiterin: Mein Name ist Marija Mitić. Ich bin Ärztin, Tanz- und Bewegungstherapeutin und Forscherin im Bereich der psychischen Gesundheit. Da ich selbst eine Migrantin bin, arbeite ich besonderes gern mit jungen Frauen mit Migrationshintergrund.



Tanz- und Bewegungstherapie...

... ist eine psychisch wirksame therapeutische Disziplin aus dem Bereich der künstlerischen Therapien

... nutzt Körper, Bewegung und verschiedene kreative Methoden (z.B. Musik, Zeichnen etc.), um körperliche und seelische Beschwerden zu lindern.

... ist besonders nützlich, wenn wir Schwierigkeiten haben, Worte für unsere Gedanken und Gefühle zu finden oder wenn wir langsamer werden müssen, um uns zu entspannen und auszuruhen.

... wird gesunden Menschen sowie Menschen mit verschiedenen körperlichen und/oder psychischen Problemen empfohlen.

Warum Tanz- und Bewegungstherapie? Psychische und körperliche Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Körper und Bewegung sind für die Behandlung von verschiedenen psychischen und körperlichen Symptomen von wesentlicher Bedeutung. Bevor Babys anfangen zu sprechen, nutzen sie ihren Körper und ihre Bewegungen als erstes Kommunikationsmittel. Später im Leben wird verbale Kommunikation wichtiger und wir vergessen oft unseren Körper und was er braucht. Die Bewegungstherapie ermöglicht es, uns wieder mit unseren Bedürfnissen zu verbinden, Raum für unsere Gefühle zu schaffen und Sprache für unsere Träume, Ängste und Sorgen zu finden. So beginnen wir, uns selbst, andere Menschen und unsere Umwelt besser zu verstehen. Dann werden auch die alltäglichen Schwierigkeiten schneller fertig.



"It's okay to get lost every once in a while, sometimes getting lost is how we find ourselves."

– Robert Tew

Artwork – Katerina Sisperova

Projekt
„Frauen.Refugium“