

# Kostenloser Tanz- und Bewegungstherapie Workshop

**AM 14. UND 21. APRIL**

**16:00-18:00 UHR**

LEHÁRGASSE 1, 1060, INSTITUT DR. SCHMIDA

---

Wir laden Dich ein zu unseren  
Gesundheitsworkshops  
**MY SPACE!** für junge Frauen mit  
Migrationshintergrund.

## Info und Anmeldung:

[dmt.peregrina@gmail.com](mailto:dmt.peregrina@gmail.com) 

+43 (0) 670 650 70 34 

[www.peregrina.at](http://www.peregrina.at) 



Flyer Download

# Tanz- und Bewegungstherapie (DMT) Groupe in Peregrina



Migration ist ein vielschichtiger Prozess. Die Migrationserfahrung kann jeden Aspekt unseres Lebens betreffen: Sie kann uns bereichern, aber auch verstören und verunsichern. Sich an die neue Umgebung zu gewöhnen ist eine psychische und physische Reise, die uns immer wieder vor Herausforderungen stellt, besonders dann, wenn wir das Gefühl haben, unsere Verunsicherung verstecken zu müssen.

Wir von PEREGRINA möchten dich auf deiner Reise unterstützen. Mach mit bei unseren kostenfreien Tanz- und Bewegungsworkshops MY SPACE, die regelmäßig bei Peregrina stattfinden! Dabei lernst du die DMT – Methode kennen.

MY SPACE! ist ein Angebot für Frauen im Alter von 18- bis 35 Jahren. Wenn es dich interessiert, über die Beziehung zwischen Körper, Kreativität und Wohlbefinden mehr zu erfahren, ist das der passende Workshop für dich. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig, nur die Bereitschaft, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen und mit anderen Frauen gemeinsam Zeit in einer Frauengruppe zu verbringen.



Unser Ziel ist es, dich zu unterstützen, ganz egal, wer du bist und woher du kommst. Bei Fragen bitte einfach melden. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt, bei Interesse daher bitte bald anmelden.