

Tango gegen Depression

Tanzworkshop des Darmstädter Bündnisses gegen Depression e.V.



In diesem Workshop führen wir in den „Tango Argentino“ ein und zeigen, wie Tango sowohl Angehörigen als auch Betroffenen helfen kann, besser mit Depressionen umzugehen. Wir informieren nicht nur über die Erkrankung „Depression“ sondern zeigen auch, wie Paare und Familien besser miteinander reden können. Durch die aufmerksame und auf das ‚Hier und Jetzt‘ fokussierte und harmonische gemeinsame Bewegung mit dem Partner werden darüber hinaus Aspekte der Achtsamkeit integriert. Falls durch diesen Workshop ein neues Hobby entstehen sollte, würden wir uns sehr freuen.

Vorkenntnisse oder eine spezielle Kleidung sind nicht erforderlich.

Datum: 07.09.2024 von 10 Uhr bis 17 Uhr

Anmeldung über: www.buendnisgegendepression-darmstadt.de

Ort: Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstrasse 42, 64285 Darmstadt

Kosten: 55€

Teilnehmerzahl: 8 – 18 Teilnehmende

Kursleitung:
Hans Gunia
Diplom Psychologe

Saskia Thérèse Schirmer
Ärztin für Psychiatrie