

Tango gegen Depression

Im Rahmen des Darmstädter Bündnis' gegen Depression



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: 20.05.2023, 10 Uhr bis 17 Uhr

Anmeldung über: www.buendnisgegendepression-darmstadt.de

Ort: Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstrasse 42, 64285 Darmstadt

Kosten: 45€

Kursleitung:

Hans Gunia

Diplom Psychologe
Verhaltenstherapeut
Psychologischer Psychotherapeut VT
Supervisor VT

Saskia Thérèse Schirmer

Ärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie in Weiterbildung
Verhaltenstherapeutin