



Tanzen macht glücklich und gesund

Tanzgruppe für ein gutes Körpergefühl

Menschen, die ein problematisches Essverhalten haben, nehmen oft ihren eigenen Körper nicht realistisch wahr. Tanzen kann dabei helfen, den eigenen Körper zu spüren und das Selbstwertgefühl zu verbessern. „Durch Achtsamkeit wächst das Körpervertrauen, eigene Kräfte werden in Gang gesetzt“, erklärt Manuela Fetz von der Caritas Kompetenzstelle für Essstörungen.

Der Kurs wird von Tina Strohmaier, selbst eine ehemals Betroffene, geleitet. Im Rahmen der Tanzgruppe möchte sie einen kreativen Raum zur persönlichen Entfaltung bieten. „Jede*r bringt eigene Erfahrungen mit und so wird es natürlich auch die Möglichkeit geben, sich innerhalb der Gruppe auszutauschen“, informiert Strohmaier. Start der Tanzgruppe ist am Donnerstag, 6. März, um 18 Uhr im „vogelfreiRAUM“ in der Ringstraße 17 in Rankweil. Geplant sind acht Einheiten, die jeweils donnerstags stattfinden. Eine Ausnahme bildet der letzte Termin: Aus organisatorischen Gründen findet dieser an einem Mittwochabend (23. April) statt.

Die wichtigsten Eckdaten:

Ort	vogelfreiRAUM, Ringstraße 17 in Rankweil
Termine 2025	06.03. 13.03. 20.03. 27.03. 03.04. 10.04. 17.04. 23.04.2025, jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr
Gruppenleitung	Tina Strohmaier, ehemals Betroffene – Link zur Website
Voraussetzungen	Teilnahme ab 18 Jahren
Info und Anmeldung	essstoerungen@caritas.at
Anmeldung	Online Anmeldeportal