



## **„Man muss das Leben tanzen ...“**

Alles Lebendige ist in Bewegung. Bewegung ist was alles und alle miteinander verbindet.

Bewegung ist unsere allererste Sprache – und vielleicht unsere wertvollste.

Sie verbindet uns mit unseren Emotionen und dem sozio-emotionalen Raum.

Bewegung bleibt eine eigene Sprache, selbst dann, wenn Worte verloren gehen.

Eine der belebendsten und beschwingtesten Formen sich zu bewegen ist Tanzen.

Im Tanz sind alle gleich. Tanzend ist so viel möglich.

Das zu erkunden, dazu lade ich Sie herzlich ein.

## // Warum Tanz und Demenz

### **Möglichkeit sich auszudrücken**

Tanzen ist mehr als Bewegung zu Musik. Tanzen bietet die Möglichkeit die eigenen Emotionen zu erleben und auszudrücken.

### **Verbunden sein und bleiben**

Tanzen bedeutet sich verbinden. Mit sich selbst (dem Körper und der Seele). Mit der Welt (Musik und Raum). Mit anderen.

### **Gemeinschaft erleben und feiern**

Sich gemeinsam bewegen und begegnen. Egal ob meditativ in Stille oder ausgelassen in Freude, es geht um das Mit-ein-ander.

### **Vertrautheit erfahren**

Altbekannte Melodien und tief verankerte Bewegungen. Da geht noch lange viel auch wenn kognitiv schon Einiges verloren ist.

### **Aktiv Vorsorgen**

Der aktuelle Stand der Forschung belegt: Tanzen ist die wirkungsvollste Präventionsmaßnahme besonders bei Demenz.

## // Wer ich bin

### **Stefanie Ehrhart**

Freiberufliche Trainerin für Tanz und Demenz  
Dozentin für Kreativität (Karlshochschule International University) und Betreuungskraft im Caritasheim St. Elisabeth, Bensheim

Ich war schon immer ein Bewegungsmensch und liebe es zu tanzen. Das Thema Demenz kam durch meinen Vater in mein Leben. Mit ihm habe ich drei Jahre lang in einer Wohnung – unserer Casa Dementia – gelebt, ihn gepflegt und bis in den Tod begleitet.

Neben allem, was natürlich leidvoll war, habe ich diese Zeit mit meinem Vater und seiner Krankheit als große Gnade erlebt und auf vielfältige Weise erfahren, was wir im Verlieren alles finden können.

So habe ich während der häuslichen Pflege eine 3-jährige Ausbildung in ‚Meditation des Tanzes‘ am Institut für Sacred Dance und eine 2-jährige Ausbildung zum ‚Tanz der Gegenwart‘ (u.a. basierend auf Body-Mind-Centering/ Somatic u. Authentic Movement) bei Wilma Vesseur absolviert und in Folge als Leitungsassistentin bei einigen ihrer Tanzangebote mitgewirkt.

Das hat mir gezeigt, welche verbindende und kreative Kraft im Tanz liegt und wie diese Kraft im Kontext von Demenz hilfreich und heilsam ist und alles ändern kann.

## // Was ich anbiete

### **DanceDemenz**



Workshops, (Einzel)Trainings,  
Fachvorträge und Fortbildungen  
zum Thema Tanz und Demenz

Kontakt:

**dancedemenz@gmail.com**

Telefon: +49 179 211 3836