



DANS FOR SUNDHED

DANS DIG TIL LIVSGLÆDE OG BEDRE FYSIK

Dans for sundhed er et udviklingsforløb, hvor grundelementerne er livsglæde og glæde ved mindful bevægelse til forskelligartet musik. Vi hjælper mennesker med kroniske sygdomme og funktionsnedsættelser til bedre kondition og øget mental trivsel. Forløbet er specifikt tilrettelagt til de enkelte målgruppers særlige udfordringer.



BEVÆGELSESGLÆDE

Vi hjælper deltagerne til at finde glæden ved bevægelse uanset fysisk formåen-

BEDRE FYSIK

Der er specifikt fokus på at forbedre styrke omkring led, samt koordination og balance.

MENTAL TRIVSEL

Forløbet giver øget livsglæde, selvværd, gode relationer, og en mindful tilgang til kroppen.

DET SIGER DELTAGERNE:

"Jeg har prøvet al slags motion, men har aldrig haft succes med det. Da jeg startede med at danse for 4 år siden, havde jeg ikke bevæget mig regelmæssigt i 40 år. Nu danser jeg 5 gange om ugen og har tabt 35 kilo. Jeg er så glad"

LISELOTTE NIELSEN

Type 2 diabetes

"Jeg er fitness-resistent og har uden held søgt efter motiverende og vedvarende løsninger. Med denne form for dans fandt jeg svaret. Der er både masser af træning (fysik og balance), timing, koordination og fremfor alt livsbekræftende glæde. Genialt, hvis man spørger mig!"

JESPER

Sclerose

"Min balance er blevet bedre og ikke mindst humøret efter 5 måneders dans. Stokken er glemt i nuet og kun mine ben fører mig rundt. Det er en fed oplevelse"

MARIANN JORDAN SVANE

Sclerose

"Jeg har fået mange gode redskaber. Jeg har gennem dansen fundet vigtigheden i at kende den kærlighed og de følelser, jeg indeholder. Jeg behøver ikke længere lede udenfor, for jeg har det hele indeni. Jeg har en masse power!"

KARI

Syns- og hørehæmmet

"Mine moves er bestemt ikke, hvad de har været. Men med denne form for dans kan jeg sætte mig selv fri og blot nyde musikken og det at bevæge mig til den"

LINDA

Sclerose



DANS FOR SUNDHED

Det er vigtigt at holde sig i form. Både fysisk og psykisk. Dans for sundhed tager den psykiske og mentale del af træningen ligeså alvorligt som den fysiske. Fordi begge dele er vigtige for at kunne acceptere og omfavne sin situation og livet med sygdom og/eller funktionsnedsættelse. Formålet med moving mindful er at hjælpe deltagerne med funktionsnedsættelser/kroniske sygdomme med at finde glæde ved bevægelse uanset fysisk formåen. Det gælder også deltagerne, der er gangbesværet, sidder i kørestol eller er udfordret mentalt. Deltagerne oplever større livsglæde og opdager, at fysiske begrænsninger ikke er en forhindring for at bevæge sig.

Gennem dans og mindful bevægelse hjælper vi deltagerne med at slippe fastlåste tankemønstre og komme fra hovedet ned og mærke forbindelsen mellem krop, sjæl og sind.

Vi henvender os særligt til de mennesker, der har givet op overfor motion og som har svært ved at holde motivationen ved almindelig træning.

Sådan foregår et forløb i Dans for Sundhed

Hold på 6-15 personer mødes 1 gang om ugen i 8 uger.
Hver session tager 2-2,5 timer afhængig af deltagerantal

Dette er et eksempel på et program for en session:

- Vi starter med at tjekke ind (hvad er dagsformen hos den enkelte)
- Dans ca. 45-50 minutter (enten med musik i lokalet eller udendørs i naturen med silent udstyr)
- Afspænding ca. 20 minutter
- Gruppesamtale/tjek ud

Forløbet er særligt tilrettelagt målgruppen, deltagerne og de specifikke behov - ingen forløb er ens.

Dans for sundhed er markant anderledes end det, du normalt forbinder med dans. Deltagerne bliver faciliteret efter Groove-dans metoden, der går ud på at tage udgangspunkt i den enkelte deltagers formåen. Der er ingen koreografi, der er ingen komplicerede trin, og man står ikke på lige rækker eller skal prøve at efterligne en instruktør. Dette giver deltagerne en succesoplevelse HVER gang. Den frie bevægelighed er særlig effektiv, hvis man ønsker at træne balancen og muskulaturen omkring leddene. Hjernen kommer på arbejde og kreativiteten udfordres, ved at man skal udfordre kroppen til at finde sin egen vej og ikke kopiere andre. Der er livsglædegaranti.

KONTAKT: DANS FOR SUNDHED

Vi dækker hele landet:

Mette Oscar Pedersen: 42322027/metteoscarpedersen@gmail.com

Natascha Hagenstjerne (Fyn og Jylland): 42777477/Nataschahagenstjerne@gmail.com

Rikke Mosberg (Fyn og Jylland): 30565058/rikkemosberg@gmail.com