

TANGO-THERAPIE-GRUPPE

für Menschen mit Depressionen oder Angststörungen

Tango-Therapie ist eine Form der Tanztherapie, bei der zu Tangomusik oder anderer Musik aus dem Tangospektrum (Tango, Vals und Milonga) mit vereinfachten Bewegungsformen und Schrittkombinationen paarweise getanzt wird. Der argentinische Tango ist ein Improvisations-Paartanz, der auf Kooperation und Kommunikation zwischen einer führenden und einer folgenden Person beruht. „Therapie“ drückt aus, dass eine Verbesserung des Wohlbefindens und Krankheitslinderung angestrebt wird.

Bei Tango-Therapie für Menschen mit Depressionen und Ängsten liegt der Fokus auf **Stressreduktion**, auf einer **Verbesserung des seelischen, körperlichen und sozialen Wohlbefindens**, des **Selbstwertgefühls** und der **Selbstsicherheit**. Tangotänzen stärkt die Ausdauer, das Immunsystem und die koordinativen Fähigkeiten, aber es macht auch ausgeglichener und zufriedener. Tango-Tänzen reduziert nachweislich die Konzentration des Stresshormons Kortisol im Blut, gleichzeitig steigt durch Tangotänzen aufgrund der körperlichen Nähe der Testosteron-Spiegel. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass das Ausmaß von Depression durch Tangotänzen signifikant reduziert werden konnte. Tangothérapie kann Psychotherapie nicht ersetzen, sie kann sie aber gut ergänzen, weil neue, heilsame Erfahrungen gemacht werden können.

Tango-Therapie bei seelischen Problemen verfolgt das Ziel, einerseits eine gute Verbindung zwischen dem eigenen Körper und dem eigenen seelischen Innenleben zu finden und dadurch Affekte und Emotionen, wie Ängste, Sorgen, Ärger oder Konflikte, besser regulieren zu können, andererseits mit dem/der Tanzpartner/in eine achtsame und gleichzeitig klare Kommunikation und eine gleichwertige, kooperativen Beziehung herzustellen. Wenn dies gelingt, dann ist in der Tango-Umarmung eine Form von heilsamer Geborgenheit und beglückender seelischer Intimität möglich, wie sie ansonsten nur mit vertrauten Menschen möglich ist.

Die Tangothérapie-Gruppe besteht aus 12 Abenden, in denen jeweils ein Thema im Fokus steht und anhand eines Übungs-Tools geübt wird. Jedes Tool besteht aus einer einfachen Schrittabfolge mit dazugehörigem Bewegungsablauf. Alle Tools werden zunächst einzeln in der Gruppe geübt und anschließend im Paartanz gemeinsam umgesetzt. Alle TeilnehmerInnen lernen beide Rollen (Führen und Folgen) und die Tanzkonstellationen werden gewechselt, um unterschiedliche Erfahrungen zu ermöglichen.

Der erste Abend kann als Schnupperabend besucht werden, nach dem entschieden wird, ob an der ganzen Gruppe teilgenommen wird.

LEITUNG:

Mag. Sonja Hintermeier, MSc
Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin
Tanz- und Bewegungspädagogin
Weiterbildung in Tanztherapie
Neurotango®-Practitioner

&

ASSISTENZ:

Erich Hubmann, MAS
Coach & Supervisor
Neurotango®-Practitioner

GRUPPENDATEN:

Termine: 11.3.2026 bis 2.6.2026.: jeweils (außer in den Osterferien) **Mittwoch 17.30 bis 19.00**
Ort: Salon Sechshaus (Seminarraum), 15., Sechshauser Straße 48/1. Stock/ Top 2
Kosten: 1. Termin (Schnuppertermin): € 25.- Euro/Person
2.-12.Termin: € 275.- (umsatzsteuerbefreit)

INFO UND ANMELDUNG:

bei Sonja Hintermeier: praxis@sonjahintermeier.at oder 0676/36 36 545

TANGO (als) THERAPIE