

PSYCHOTANGO-GRUPPE

für Menschen mit Depressionen, Ängsten, Einsamkeit oder Selbstunsicherheit

Bei dieser Gruppe für Menschen mit Depressionen, Ängsten, Einsamkeit oder Selbstunsicherheit werden neben gesundheitspsychologischen Ansätzen Methoden der Tango-(Tanz-)Therapie eingesetzt.

Tango (Tanz-)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 getanzt wird. Ich verwende Bewegungsabfolgen aus dem Neurotango®, bei dem gezielt über die Körper-Gehirn Verschränkung psychische und mentale Veränderungen angestrebt werden.

Tangotänzen stärkt erwiesenermaßen nicht nur die Ausdauer, das Immunsystem, die Balance und die koordinativen Fähigkeiten, es macht auch ausgeglichener und zufriedener, weil es die Konzentration des Stresshormons Kortisol im Blut senkt und gleichzeitig aufgrund der körperlichen Nähe den Testosteron-Spiegel hebt. In Studien konnte gezeigt werden, dass Depression durch Tangotänzen signifikant reduziert werden konnte.

Tango-(Tanz-)Therapie verfolgt das Ziel, 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**. Der Fokus liegt dabei auf **Stressreduktion**, auf einer **Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, des Selbstwertgefühls** und der **Selbstsicherheit**. Zusätzlich wird angestrebt, mit dem/der Tanzpartner/in eine **achtsame und gleichzeitig klare Kommunikation** und eine **gleichwertige, kooperativen Beziehung** herzustellen, was sich positiv auf die **sozialen Fähigkeiten** und das **soziale Wohlbefinden** auswirkt.

Die Psycho Tango Gruppe besteht pro Semester aus 10 Terminen. Nach einem kurzen psychischen Warm up wird in jeder Gruppensitzung eine Bewegungs-Abfolge aus dem Neurotango® in den Fokus genommen, welche mit bestimmten seelischen Themen in Verbindung steht. Die Bewegungsabfolge wird zunächst gemeinsam geübt und anschließend im Paartanz tänzerisch umgesetzt. Alle TeilnehmerInnen lernen beide Rollen (Führen und Folgen) und die Paarkonstellationen werden gewechselt, um unterschiedliche Erfahrungen zu ermöglichen. Abschließend werden die gemachten Erfahrungen miteinander reflektiert.

Damit Vertrauen entstehen kann, ist die Psychotango-Gruppe ab dem 2. Termin geschlossen. Der erste Abend kann als Schnupperabend besucht werden, nach dem entschieden wird, ob weiter an der Gruppe teilgenommen wird. Die Psychotango-Gruppe ist kein Ersatz für eine notwendige psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung, kann sie aber gut ergänzen.

LEITUNG:

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

GRUPPENDATEN:

Termine: 10.11.2026 bis 26.1.2027: jeweils (außer in Ferienzeiten) **Dienstag 17.00 bis 19.00**

Ort: Salon Sechshaus (Seminarraum), 15., Sechshauser Straße 48/1. Stock/ Top 2

Kosten: pro Termin: € 50.- Euro/Person (umsatzsteuerbefreit),

INFO UND ANMELDUNG:

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