

■ Kreative Körperarbeit und künstlerisches Tun in St. Gallen-Ost

Die Tanz- und Bewegungstherapeutin Susanna Tuppinger ist seit Mai 2019 neu an der Rehetobelstrasse 35 a im Quartier St. Fiden – Neudorf tätig.

Etwas zurückversetzt von der Rehetobelstrasse befinden sich die hellen hohen Räume für Körperarbeit, Bewegung, Tanz und Therapie. Vier Bushaltestellen sind in unmittelbarer Umgebung. Parkplätze gibt es in der blauen Zone. Wer mit dem Velo vom Zentrum kommt, fährt ruck zuck über die Flurhofstrasse hier her. Die moderne Tanz- und Bewegungstherapie vereint Tanzen, Bewegen, kreatives künstlerisches Tun und humanistische Psychologie. Sie ist eine Fachrichtung der Kunsttherapie. Der integrative Ansatz erlaubt, weitere künstlerische Mittel miteinzubeziehen; zum Beispiel das Malen und Gestalten, das Schreiben oder Dichten, das Rollenspiel sowie das Musizieren.

Dabei geht es vor allem um die Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung. Die Werkgestaltung ist einfach gehalten und braucht deshalb keine Vorkenntnisse. Im Gegenteil, die Bereitschaft sich unvoreingenommen auf Unbekanntes in einem Experimentier- und Übungsfeld einzulassen, ermöglicht überraschende Erkenntnisse, spontane Eingebungen oder ungeahnte Lösungsmöglichkeiten. Manchmal braucht es Mut und ein Loslassen dazu.

Grundlage ist die bewusste Auseinandersetzung mit dem Körper, der Körpersprache oder des Körperausdruckes. Verschiedene Methoden, Tanztechniken, Körperübungen sowie Materialien als auch lösungsorientierte Gesprächsführung wirken unterstützend und bieten Struktur und Sicherheit.

Kontakt und Anmeldung

Susanna Tuppinger

Dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin

Dipl. Bewegungspädagogin

Level 3 BGB

Rehetobelstrasse 35 a , 9016 St. Gallen

+41 71 850 92 49 / +41 78 713 81 35

info@susannatuppinger.ch

www.susannatuppinger.ch

