

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. Vier Bushaltestellen sind in unmittelbarer Umgebung. Parkplätze gibts in der blauen Zone. Wer mit dem Velo vom Zentrum kommt, fährt über die Flurhofstrasse hier her.

Tanz- und Bewegungstherapie

Die moderne Tanz- und Bewegungstherapie vereint Tanzen, Bewegen, kreatives künstlerisches Tun und humanistische Psychologie. 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.

Kunstwerk Körper

Grundlage ist die bewusste Auseinandersetzung mit dem Körper, der Körpersprache oder des Körperausdruckes. Verschiedene Methoden, Tanztechniken, Körperübungen sowie Materialien als auch lösungsorientierte Gesprächs-

führung wirken unterstützend und bieten Struktur und Sicherheit.

Einzelsetzung

Im Einzelsetting kann man Tanz- und Bewegungstherapie, Körperarbeit in der Natur oder eine Klangmassage für sich alleine buchen.

Gruppen im 2-Wochen-Rhythmus

Impulse und Anregungen anderer Teilnehmenden können aufgenommen werden:

Seniorengruppe	Di. 14.30 – 16.00 h
Einzel <-> Gruppe	Di. 17.00 – 18.30 h
Frauengruppe	Di. 18.00 – 19.30 h
Morgenstunde	Mi. 09.00 – 10.30 h
Bewegte Meditation	Mi. 18.00 – 19.30 h
Männergruppe	Do. 18.00 – 19.30 h
Stockkampfkunst	Do. 18.00 – 19.30 h

Nächste Workshops

Winter 2019/2020 Trübe Tage Fetzen – Austanzen

Winter 2019 Zwischen Alt und Neu – Übergangsritual Jahresende

Frühling 2020 Dem Verletzten Selbst begegnen – Intensiv-Workshop

Business – Teamentwicklung

Für Arbeitsgruppen bietet sich eine Team-Intervention an: als «Team-Aus-

flug», Fortbildung oder Persönlichkeitsentwicklung. Mit dem kreativ-künstlerischen Ansatz setzen sich Teams mit einem Anliegen auf eine ganzheitliche Art und Weise auseinander.

Porträt



Susanna Tuppinger ist seit 30 Jahren Bewegungspädagogin und Aktiv-Mitglied beim BGB-Schweiz, dem Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz. Seit 5 Jahren ist sie als ressourcen- und lösungsorientierte Tanz- und Bewegungstherapeutin tätig. Die Methode Tanztherapie ist EMR-zertifiziert. Das breite Tanz- und Bewegungsspektrum sowie Fachwissen ermöglicht es ihr, Erwachsene aller Altersgruppen anzusprechen.

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