



Flamencotanz für Brustkrebsbetroffene - Online-Kurs Samstags, 10.00 - 11.30 Uhr



Antinéa Flamenca

Die Flamencotänzerin und -lehrerin erhielt ihre Ausbildung in Berlin, Sevilla und Madrid. Sie gibt Workshops im In- und Ausland. Mit ihrem eigenen Ensemble tritt sie europaweit auf. Sie hat die Weiterbildung Tanzmedizin von tamed e.V. erfolgreich mit dem Zertifikat abgeschlossen und ist Mitglied bei tamed e.V.. Zudem ist sie Pilates-Trainerin.

In Absprache mit Patientinnen, deren Betreuern und Gynäkologen hat sie ein entsprechendes Unterrichtskonzept entwickelt, das auch auf mögliche Probleme wie z.B. Knochenschmerzen aufgrund der Therapie eingeht.

Das Konzept ist erprobt und wird u.a. seit 2014 als jährlicher Workshop an der Reha-Klinik Ahrenshoop angeboten. Mit dieser ist in Kooperation mit der Uni Jena eine Studie zu Thema im nächsten Jahr geplant.

Die Volkskunst Flamenco galt und gilt als Ventil, um Schmerz und Trauer, aber auch unbändige Lebensfreude auszudrücken. Zu dem Tanz gehört die „stolze Haltung“, die im Unterricht **ganz körpergerecht** aufgebaut wird. **Die Körperhaltung beeinflusst die Psyche und umgekehrt.**

Oft erfahren Anfängerinnen im Flamencotanz, wie sie sich durch die aufrechtere Körperhaltung auch psychisch positiv verändern. Ihr Selbstbewusstsein steigert sich. Sie trauen sich mehr zu. **Das können Sie für sich ebenfalls nutzen!** Die flamencotypischen Handbewegungen können außerdem den **Lymphfluss in den Armen positiv beeinflussen.**

Flamenco ist aufgrund seiner Entstehungsgeschichte regelrecht prädestiniert dafür, Ihnen den Raum und die Möglichkeit zu geben, sich mit seiner Hilfe mit den Gefühlen während der Krankheit auseinanderzusetzen.

Der Unterricht wird ergänzt durch entsprechende Pilatesübungen und Informationen zur Entstehung und Geschichte des Flamencos.

Die Anmeldung im Büro des Fördervereins ist erforderlich.