

## **Gesundheit beginnt mit Rhythmus –**

### **Wer im Takt seiner inneren Uhren lebt, lebt gesünder**

*Die Tanz mit Profis GmbH bringt das Tanzparkett mit „Burn the floor“ im November wieder zum Glühen. Der Workshop „Gesundheit beginnt mit Rhythmus“ verbindet den natürlichen Lebensrhythmus mit dem Rhythmus beim Tanzen.*

Herbstdepressionen werden heuer einfach wieder weggetanzt. Tanztrainerin Mag. Birgit Jung zeigt gemeinsam mit Stress-Expertin Dr. Elke Doppler-Wagner, wie man durch Tanz und Bewegung wieder Genuss und Lebensfreude erlernt. Der Workshop, der TeilnehmerInnen aus der Stressfalle herausholen will, soll vor allem aufzeigen, wie wir die Zeichen des Körpers wieder spüren. „Viele haben den Draht zum eigenen Selbst verloren oder erkennen die Zeichen des Körpers nicht mehr, die vielleicht schon Warnsignale sind. Wir wollen durch unseren Aktiv-Workshop „Burn the floor“ mit Tanz und Bewegung das Gleichgewicht zwischen Seele und Körper in Einklang bringen und den Energiefluss anregen. Tanzen wird als Mittel gegen das Ausbrennen verstanden“, sagt die leidenschaftliche Tanztrainerin.

#### **Weitreichende Folgen von Rhythmusverlust**

Der Workshop, der bereits in die sechste Runde geht, beschäftigt sich dieses Mal im Speziellen mit dem Rhythmus, den es gilt, im eigenen Leben wieder zu finden. Unsere Welt des 21. Jahrhunderts gibt wenig Gelegenheit, den Alltag im individuellen Rhythmus zu leben. Ganz im Gegenteil ist sie zunehmend von Taktlosigkeit und Rhythmusverlust geprägt. Wir hören wiederholt von „Rhythmusräubern“ wie endloser Stress, chronischer Schlafmangel, beruflicher Wettbewerb, Arbeiten in Schichtsystemen und ständige Rufbereitschaft, die Frauen und Männern gleichermaßen zusetzen. Aber auch schon Kinder und Jugendliche geraten in den Sog der Nonstop-Gesellschaft.

„Finden wir aber nach Phasen der Leistungsbereitschaft und Anstrengung keine Möglichkeit uns zu erholen und zu entspannen, kann dies auf Dauer zu massiven Beeinträchtigungen unseres evolutionsbiologisch sorgsam austarierten Rhythmussystems führen. Schlafmangel, Schlafstörungen und chronobiologische Rhythmuslosigkeit verursachen zunächst Befindlichkeitsbeschwerden, später funktionelle Störungen und langfristig ernste organische Erkrankungen, von Herz-Kreislaufproblemen, Magen-Darmerkrankungen, Diabetes, Depressionen, Burnout bis hin zu Krebs“, warnt Dr. Elke Doppler-Wagner, Diplomtrainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention.

#### **Rhythmus-Experten**

Rund um den Vortrag der Stress-Expertin zum Thema spannen Bewegungscoachings und Einblicke in das Tanz- und Fitnessprogramm Core Rhythms® im Latino-Style den gelungenen Bogen zur Bewegung. Verantwortlich dafür zeichnet sich die leidenschaftliche Tanztrainerin

Bibi Jung, die die Workshop-Reihe „Burn the floor“ vor einigen Jahren ins Leben gerufen hat. „Wenn man so nahe an den Menschen dran ist wie beim Tanzen, spürt man schnell, wie gehetzt manche zum Training kommen oder wie einige schon kurz vorm Ausbrennen stehen“, schildert die Profitänzerin ihre jahrelange Erfahrung.

Der Workshop richtet sich insbesondere an Interessierte, die präventiv etwas für ihre Gesundheit tun und ihrem Leben wieder einen guten Rhythmus verpassen wollen. Zur Hauptzielgruppe gehören Ärzte, Pflegeberufe, Piloten, Stewardessen und viele andere, die unregelmäßige Arbeitszeiten haben. „Wir schauen uns den Rhythmus aus verschiedenen Disziplinen an. Rhythmische Bewegungseinheiten aus dem Tanzbereich stärken die Amplituden unserer Rhythmen wirkungsvoll“, so Bibi Jung. „Rhythmus spart Kraft und Energie, die auch im Alltag unserer Erholung zugutekommt. Also bauen wir gezielte Bewegungsübungen ein, um Stress zu mildern, den Blutdruck zu senken und unsere Haltung, Stimmung und gleichzeitig unsere Gesundheit zu stärken.“ Den Takt seiner inneren Uhr wieder zu finden, wird einem dadurch gezielt näher gebracht. Und vielleicht entdeckt der eine oder andere darüber hinaus vielleicht sogar die Lust am Tanzen.

Mag. Birgit Jung: Workshopleitung, Dance Director Arthur Murray® Europe, Profitänzerin, Staatlich geprüfte Trainerin, Internationale Wertungsrichterin

Dr. Elke Doppler-Wagner: Diplomtrainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention, Beraterin zu Betrieblichem Gesundheitsmanagement

### **Workshopdetails:**

„GESUNDHEIT BEGINNT MIT RHYTHMUS –

WER IM TAKT SEINER INNEREN UHREN LEBT, LEBT GESÜNDER!“

Sonntag, 13. November 2016

10:30 – 14:30 Uhr

Workshop-Programm:

- Bewegungskoaching – Teil 1 (Von Atemübungen bis zum „sich wieder spüren“)
- Vortrag von Dr. Elke Doppler-Wagner (Weitere Infos [www.edw.info](http://www.edw.info))
- Core Rhythms® (Tanz- und Fitnessprogramm zu Latino-Rhythmen zum Auspowern)
- Mittagspause mit Snacks & Drinks
- Bewegungskoaching – Teil 2 (Den eigenen Rhythmus finden)
- Expertentipps und Diskussion mit Dr. Elke Doppler-Wagner
- Partytanz (Rhythmus und Bewegung in der Gruppe)

EUR 85,- pro TeilnehmerIn

EUR 75,- pro TeilnehmerIn bei Anmeldung bis zum 31.10.2016

Ort: Kriehubergasse 9/2, 1050 Wien

Anmeldungen zum Workshop unter <http://www.burn-the-floor.at/anmeldung.html>

<https://www.facebook.com/events/1720046434986471/>

Fotolink:

[https://www.dropbox.com/sh/1he25tgk7p432im/AABsI6QMHyZCJEZXC\\_Ua470Ua?dl=0](https://www.dropbox.com/sh/1he25tgk7p432im/AABsI6QMHyZCJEZXC_Ua470Ua?dl=0)

**Pressekontakt:**

Mag. Sabine Wolfgang

Tel: 0650 535 59 91

[office@sabinewolfgang.com](mailto:office@sabinewolfgang.com)

**Tanz mit Profis GmbH**

BURN THE FLOOR – Tanzen gegen Burnout!

Initiator & Organisation Rainer C. Regatschnig

Workshopleitung Mag. Birgit Jung

[www.burn-the-floor.at](http://www.burn-the-floor.at)

[www.facebook.com/burnthefloor.at](http://www.facebook.com/burnthefloor.at)

**Tanz mit Profis GmbH**

Die Tanz mit Profis GmbH ist eine Spezialagentur für Marketing, Booking und Events. Das österreichische Unternehmen entwickelt und betreut Marken wie z.B. Arthur Murray, The Social Dance Academy, The Social Dance Club, UTSC-Starlight, Bibi Jung, Core Rhythms®, Burn the Floor und Waltz Darling. Die Tanz mit Profis GmbH vermittelt auch als Bookingagentur internationale Show-Acts und Profi-TänzerInnen aus ganz Europa und den USA und stellt professionelle Choreographien mit Showeinlagen, Musik-Services, DJs und Event-Fotografie für Veranstaltungen aller Art zur Verfügung. Langjährige Erfahrungen hat Tanz mit Profis mit Firmen-, Privat- und Hochzeitsfeiern sowie Workshops und Aktiv-Seminaren, Incentive-Programmen und Produktpräsentationen. Infos unter [www.tanzmitprofis.at](http://www.tanzmitprofis.at)