



# TANZEN GEGEN BURN-OUT

Von Redaktion Maxima | 03.09.2014 | Kategorie: Events/Gesund/Gutscheine & Gewinnspiele

Das Tanzstudio Arthur Murray bringt das Tanzparkett mit »Burn the floor« zum Brennen. Der Aktiv-Workshop richtet sich an Gestresste, die ihre Mitte wieder finden und gegen Herbstdepression antanzen wollen.

Aufgrund des großen Erfolges im Frühjahr bietet Arthur Murray Wien die spannende Seminarkombination aus **Stressvermeidung und Bewegung** mit zwei weiteren Terminen im September und Oktober noch einmal an. Tanztrainerin und Arthur Murray Wien Studioleiterin **Mag. Birgit Jung** zeigt gemeinsam mit **Dr. Elke Doppler-Wagner**, Dipl. Trainerin für Stressmanagement und Burn-out-Prophylaxe, vor, wie man durch Tanz und Bewegung wieder Genuss und Lebensfreude erlernt.

## Den Draht zum Körper finden

Tanzschulbesitzerin Mag. Birgit Jung sieht das generelle Problem, warum Menschen an Depressionen leiden oder Stress intensiver wahrnehmen als andere darin, dass diese sich einfach »nicht mehr selber 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« das Gleichgewicht zwischen **Seele und Körper in Einklang bringen** und den Energiefluss anregen«, sagt die leidenschaftliche Tanztrainerin. Es gehe darum, auch wieder ein paar Stunden für sich selbst da zu sein, sich Zeit zu nehmen und nicht gedanklich schon die nächste Arbeitswoche durchzuplanen. Tanzen wird als Mittel gegen das Ausbrennen verstanden. Bewegung soll die Belastungen des Alltags wegtanzen und auf dem Parkett verbrennen.

## Bewegung gegen Herbstdepression

Als Möglichkeit seine Sinne wieder zu schärfen, die durch den Alltag teilweise verkommen, sieht Doppler-Wagner das Tanzen. Die langjährige Burn-out-Trainerin will bei TeilnehmerInnen Gefühle wieder zum Vorschein bringen und vor allem die Fähigkeit, diese anzunehmen und auch an andere weiterzugeben.

»Darüber hinaus soll das Tanzen als Regeneration gelten, denn den Ausgleich vom Alltag brauchen wir alle einfach, um wieder bei uns anzukommen«, so Doppler-Wagner. Durch regelmäßiges Tanzen könnte man auch eine Herbstdepression einfach vom Tanzparkett fegen. »Für einige Menschen ist das Wetter ein Anlass, sich runterziehen zu lassen. Pflügt man allerdings ein intensives Hobby, das einem Freude bereitet, ist man gar nicht so geneigt dazu, sich die Stimmung dadurch verderben zu lassen.«

**Burn the floor – Der Aktiv-Workshop gegen Burn-out, Stress und Depression:**

**Termine:** 13. September 2014 oder 18. Oktober 2014

**Zeit:** 10–16 Uhr

**Kosten:** € 120,- pro Workshop pro Person (inkl. Aktiv-Workshop mit Wertgutschein für das neue lizenzierte Tanz- und Fitnessprogramm Core Rhythms® von Arthur Murray zum Kennenlernen)

**Ort:** Arthur Murray® | The Social Dance Academy  
1050 Wien, Kriehubergasse 9/2, Mag. Birgit Jung

**Anmeldung unter:** [www.arthurmurray.at/aktiv-workshop](http://www.arthurmurray.at/aktiv-workshop) oder [office\(at\)arthurmurray\(dot\)at](mailto:office(at)arthurmurray(dot)at)

**GEWINNSPIEL:**

**Wir verlosen einen Workshop für Sie am 18. Oktober!** Einfach nachstehendes Gewinnspielformular ausfüllen und teilnehmen. Teilnahmeschluss: 30.09.2014